[illegible]
明治二十一年二月二十八日内務省許可（毎月廿日發行）

大正三年八月二十日發行

婦人衛生雜誌

第二百九十七號

婦人衛生雜誌

第二百九十七號目次

稟告

本月及び來る九月の例會は本會の規則に據り例年の通り休會致候也

殘暑の候特に會員諸姉の健康を祈る

大正三年八月

私立大日本婦人衛生會



兒童の齒牙不潔狀態と口腔衞生に就て

醫學士 丸茂猛

これは丸茂學士が去る三月の日本兒童學會席上に於て講演されたもので非常に有益な御話と存じましたから、同會並に演者の許を得て玆に掲載することゝ致しました。

甚だ咄嗟のことで、變な演題を掲げましたが、兒童の口の中の衞生といふやうな題であります、齒に關する御話は出來ません、唯口の中のことを御話するに過ぎないのであります、併し三年ばかり以來麴町の齒科醫學校で口腔の細菌學を受持つて居る爲に、口の中に這入つて來る細菌檢査については細々ながら繼續いたして居る次第でありまして、今度文部省で通俗に一般の人に分かるやうに博覽會に出品物を出したいから、何か口に關することで通俗的のものを出品して呉れといふことを賴まれましたので、昨年の十一月の末でございましたが、自分のやつて居つたことを纏めました、それと同時に子供の口の中を調べやうと計畫を立てまして先月の末までやつて居りました、今日はその概略を申上げる積りであります。

兒童は吾々の後繼者でございますから子供の健不健といふことは直ちに國家の盛衰を意味する大問題であります、如何に健康でも馬鹿では困りますが、子供は不健康では誠に殘念のことである、敎育者も養育者も子供を健康に育てゝそれから敎育に及ぼすといふのが順序であります、殊に就學兒童期は骨格とか心臟諸器關の土臺を造くる時期で、一生の健康、

不健康は就學兒童の養育者の注意如何に依つて定まると言つてよい、それで子供のオギアーと生れると同時に養育者に責任を與へてよいと推測します、それで就學兒童に於ける疾病の根本を研究して靑年後に於て疾病を釀すべき素因を去り、それを矯正するといふことが、まあ醫者の責任である、又義務であると思ふ、それで今私の申すことは幾分か本會の精神にも適ふだらうといふことから、其意味に於て私共は兒童の健康に有害なものは齒一本でも大に齒牙に掛けなければならぬ、巨大的にいふと……病理的に一枚の齒を失へば再生機能が出來ない、丁度一眼を失ふたと同じ事であります、法律上の制定は能く分りませぬけれども、吾々が外科手術に對して多大の消毒費を吝まないのは萬々一の傳染に對する疾病災害保險料であります、吾々の最大の安心は病原體を近づけぬ、撲滅して仕舞ふといふ事であります、尤も生命保險料を掛け切つたといふ愚癡をこぼすものもございませうが注意に注意を加へて損をすることはありませぬから、大切なる子供の口にも少し注意を加へて戴きたいといふことを今晩申すのであります。

それで昨年十一月の末からツイ二三日前まで幾度か口腔檢査をして居りましたので、私一人でなく、私と共に働いて呉れました八木千五百君が非常に骨折つて呉れましたので割合に仕事が捗取りました、檢査をやつた所が子供の口の中が大人に比して非常に穢ない、今までそんな事は夢想だもしませぬでありましたけれども、それが原因になりまして、チツトも口に手を付けないものはどの位に穢ないかといふことに思ひ付たのでありました、それから子供を調べることが面白くなつていぢり始めたのでありますけれども、子供の口は大人に比較して非常に穢ないのでございます、それ等は色々の原因もあらうと思ひますが、つまり子供は口を清潔にするやうに養育者から躾けられない、大人は一日に一遍も楊子を使はぬものはないでありませうが、親が構はずに躾け

る、殊に勞働社會に於ては子供の口の事などは眼中に無い、さういふ者は非常に穢ない、或は又子供が衞生的の思想がない爲に何んでも口に持つて行きます、丁度齒牙發生期の子供が玩具を口に銜へると同じに就學兒童といふ齒牙の交換期になりますれば齒齦がむず痒いやうな感じがしますから先生の講義を聽きながら鉛筆や爪を嚙つて仕舞ふやうなことがございます．概して子供の食物は一般に軟かい、又硬い物を與へない爲に從つて能く咀嚼しませぬ、咀嚼が充分でない爲に口の自淨作用が能く行はれませぬ之れは能く嚙むとかおしやべりをするとかいふ事に依て行はれて居ります、其他色々の原因もあらうと思ひますが、昔から口は禍の門といふことを言ひますけれども吾々の口からは道德的の意味に於て他を侵害するやうな惡るい言葉が出る、それの報酬かどうかは分りませぬが、醫學上には口は確かに病の侵入門だといふことが出來ます、勿論口ばかりが疾病の入る門でない十二指腸蟲とか破傷風とか乃至結核でも身體の皮膚から病原體が侵入しますけれども、之を口から這入つて來る病原に較べますれば甚だ少ない．傳染病は大抵口から這入つて來る、「チフス」、虎列刺、赤痢、「ペスト」、といふものでなくても實布垤里、小兒麻痺、或は猩紅熱とか腦脊髓膜炎などは扁桃腺から這入つて來ることは確かであります、近時喧ましくなつて來た結核問題なども大抵口からか鼻からかどつちからか這入つて來ます、扁桃腺とか子供の瘰癧とか或は「カリエス」なども皆口から這入るのであります、結核の侵入門戸は強ち口ばかりとは限りませぬが皮膚の結核で吾々の生命が脅かさるゝことは甚だ稀であります、結核の侵入門も大抵は口腔鼻腔である、假りに申せば齲齒或は扁桃腺が頸腺結核の侵入門たる事が多い、子供の齲齒から「アクチノミコーゼ」が這入るのは少ないが齲齒の多い子供は顎下腺の腫脹して居るものが多い、一生涯誰でも罹らぬことのない「インフルエンザー」、百日咳などは皆口から這入る、「インフルエンザー」、

百日咳などがアトで肺炎とか或は結核になる素因を作るといふのは之に依て身體の抵抗力が弱めらるゝからである、此「インフルエンザー」、百日咳は皆口から這入ります、それでありますから口に對する衛生思想が能く發達して居るならばさういふ疾病に侵さるゝとが無くても濟むのである、といふことはまあ理論的に言ひ得るのであります、實際口に對する衞生思想が發達しない爲にさういふ病氣に罹るのだといふことは言ひ得ると思ひます、斯ういふ風に傳染病の侵入門戸は呼吸器と消化器でありますが之れは外界と常に交通して居るからであります、吾人は如何に力んでも一分間呼吸を止めては生きて居ることが出來ませぬ、それで良いことも惡るいこともございます、外界に飛散するものは總て口の中に入つて來ます、子供にすれば玩具とか衣服とかに附著して居るものを其儘口の中に入れる、空氣の中にも澤山黴菌が居るから之れを飲み込む、黴菌の中にも色色種類がありまして非病原菌も病原菌もありますが或種の病原菌は吾々の口の中に「コンスタント」に生息して居る、肺炎球菌のやうなものもあれば或は食物とか玩具とかに附著して居るものもある子供は歯のむづ痒い感じのために本能的に玩具をしやぶりますからそれで子供の口の中には最も多いものと思ひますけれども、諸種の非病原菌もあれば偶然口に銜へる玩具から輸入される病原菌もございます、其中で一番多いのは化膿菌でございます、數などはあとで申しますが、こゝに御話するのは博覧會で出すものゝ一部分の説明といふ御積りで御聽取を願ひます。

それで最も多いのは葡萄狀球菌、紡錘狀菌之が一番多い、化膿球菌の中の葡萄狀球菌、連鎖狀球菌、それから加答兒性球菌が子供の口の中に一番多く這入ります、子供の口の中には綠膿菌は一番少ない、常存の非病原菌は口腔粘膜の抵抗力が強いときには單に寄生的に存在して何等の害を及ぼすことがありませぬけれども、風邪を引くとか口內炎などがあれば

其の病原性を高めまして病原性に變ずる彼のワンサン氏扁桃腺炎の如きが其れであります。

それから結核患者の子供の話でございますが、そんなことは略しまして、平常兒童の口腔が健全なときは非病原性寄生菌が少ない子供の口の中には大人の口の中よりも數は少ないが常に存在して居る口腔の固有細菌と稱へらるゝ種類の非病原菌が澤山あります中には絲狀菌、培養の出來ない遊動球菌其他いろいろのものが這入つて居ります併し今の成績に依つて研究に研究を重ねられましたカリトル氏の原蟲がありました、尚ほ培養が出來ない、生物學的の病原性が分らぬいろ〳〵のものが這入つて居る、純粹に培養が出來て口腔に病原性の無かつたものも二三あります。

子供の口の中で常に居る細菌に依て起るものでワンサン氏の扁桃腺の丁度六七歳頃に多い、其時は疼痛がなくして扁桃腺が壞疽に陷いる、壞疽性の扁桃腺炎、ワンサン氏の扁桃腺炎と唱へますけれども昨年あたり漸く明かになつたのでありましてワンサン氏の紡錘菌といふものはいつでも非病原菌として齒齦と齒の間齒孔の中に必ず居ります、それで今まで壞疽性の扁桃腺炎の原因に就て研究の結果常に澤山の「スピロヘーテー」が這入つて居ります、其「スピロヘーテー」の精確なる分類は私にも分りませぬが、極く粗大な「スピロヘーテー」と微細な「スピロヘーテー」とあります、粗大なるものは二つで微細なものは三つある、けれども粗大の「スピロヘーテー」の中でワンサン氏の「スピロヘーテー」是は平生は非常に少ない、波狀「スピロヘーテー」は生存中も死後も形を變へない、それから始終形の變るのは「スピロヘーテー」、「インエクアーリス」で是はワンサン氏の扁桃腺炎の時には非常に澤山あります、それと同時にワンサン氏の「スピロヘーテー」には必ず紡錘菌が混淆して居ります、ワンサン氏の「スピロヘーテー」は生きて居るときと死んで居るときとは形が違ふ、形が變る爲に「スピロヘーテー、インエクアーリス」と

言ひます、それと同時にワンサン氏の紡錘菌が澤山居ります、處で六〇六號の發見以來物好きに此の扁桃腺炎に「スピロヘーテー」を撲滅したらどうかといふことで實際やりましたが、其れが非常に效果があつて治癒したものが中々多い、さうするとワンサン氏の扁桃腺炎はワンサンの紡錘菌が原因でなくして却てこの「スピロヘーテー」が病原性をなすものである、少くとも「スピロヘーテー」が重もなものであるといふ事が解つて來た、何か口腔の抵抗力が弱くなつたときは扁桃腺が侵され易くなつて「スピロヘーテー」が病勢を逞しうするやうになるとき紡錘菌が之を助くるものであるといふ風に只今の學説は變化したのであります、然らばいつでもワルサン氏の扁桃腺炎の原因であると唱へられた紡錘菌が居るならば之れが齒牙の交換期扁桃腺に傷が付き或は穢なくなつたときにのみ好んで繁殖するのかどうかは目下の吾々の知識では分りませぬ、子供に實布垤里血清を注射して大人と同じ症狀を起さぬかといふことも同じである、つまり口の中の常住の細菌と考へられなかつた紡錘菌が子供の口の中の常住細菌である、それは丁度人間の身體に共存的に生活を營んで、何等の疾病を起さぬ處の腸內の大腸菌か或は發炎菌、化膿菌になると同じである、之が口の中を穢なくして構はずに置くと矢張り常存性の「スピロヘーテ、インエクアーリス」を紡錘菌が助けてワンサン氏の扁桃腺炎が起るといふことが分つて來たのであります、一方から申しますると子供の口の中に病原菌非病原菌が交つて居るに拘はらず、思ふやうに口腔の傷が化膿が起らぬといふことが多いのであります、口腔の傷は手足に傷が出來たやうではない、卽ち化膿菌が這入つて膿むといふやうなことは割合に口腔に於て少ないのであります、口腔の粘膜に怪我をしても大抵癒ることが多いこれに就ては昔から色々の說がありまして、それは恐らく唾液に殺菌力があつて其のために口腔粘膜の創が癒り易いとか或は唾液には全然殺菌力がないとか大分爭ふた問題

でありますが、其の途中の御話しは略しまして現在に於て達し得られた研究の結果を申せば唾液には全く殺菌力がない、唾液の分泌の高まるときに於て口腔の中に却て腐敗現象が盛に行はれる、水銀なり鉛なりの中毒、さういふ口腔内には常に唾液の分泌が高まるけれども口腔内の腐敗現象は殊に盛んである、水銀中毒の際には唾液の分泌は非常に高まりますが其の唾液は細菌を殺す力を持つて居るとは思はれない、其の試驗の途中の御話しは面倒でございますが、それは略して、唾液に殺菌力のあるといふ說もある、其の例は犬は創を舐めて癒して仕舞ふ、それは犬の唾液は「アルカリ」性が强いから殺菌力があるといふて居る、吾々の門齒齲齒は上に多いそれは下に向いて居る齒は唾液で濕ふされるが上は濕ふされない、唾液を「シャンベラン」の濾過器で濾過し其の中で細菌が蕃殖するか、しないかといふことを研究した人も其の結論は遂に破られて犬が舐めて癒るのは創傷面を淸潔にするだけである、犬の唾液と人の唾液を取つて見て比較しても殺菌力の差が無い、齲齒が上に多いといふても齒槽膿漏といふものが下齒に多い、之れは齒が浮いて齒の根から膿が出て治療に困る疾病である、して見ると上は下のやうに唾液に濕ふされないからであるといふ前の解釋は當らぬ、唾液が細菌に對して中性又は弱「アルカリ」性として水分を給供し、食物の殘片細菌の榮養素として口腔は最も良い細菌の發育地であるといふことは言ひ盡した說であります、兎に角口から黴菌が這入つて來て生存して居るといふことを言ひますれば口の中に殺菌力が無いといふことは餘り言葉を費さずともよく分かることゝ思ひます、口が疾病の侵入門といふことは、動かすべからざることであります、昔の衞生と云ふ事は疾病の起つた時之を治療し乃至其の傳播を防ぐとか總て消極的で皆對症的處置を意味し、之を以て醫家の任務と心得て居つたのでありますが、今日の衞生と云ふ事は疾病に罹るべき機會がよしあつたにしても之れに罹らぬやうに、吾々の抵

抗力を強くすると同時に總て吾々の病原となるやうな細菌ばかりでありませぬ平常非病原菌のものであつても病原性に變ずるやうなものを近づけないやうにするといふのが吾々の努むべきところで、醫者の誇りと努力とは茲に存するのであります、先に述べました通り吾々健康者の口腔内には幾多の病原菌竝に身體の抵抗力の減退した場合に病原性に變ずる常住細菌が澤山居るのであります、例へば健康なる兒童の口腔の中にはワンサン氏の紡錘菌とか「スピロヘーテー」が澤山居るのであります、つまり抵抗力の減退したさきには其機に乘じて兒童の疾病を起すやうな常住の細菌が澤山居るのであります、今度の檢査に於て取扱つた處では齒頸部竝に齒と齒の間にある不潔物の間に這入つて居る細菌が多いことは實に著しいもので、唯其の一白金耳を培養基中に加へても到底其の培養を完全にする事が出來ない、一白金耳を取つて一瓦の食鹽水に溶かして更に其れを何倍に溶かして培養しても、數はアトで申しますが其の數は非常に多いのであります、さういふ口の中の細菌を絶對に無くすといふことは到底出來ませぬけれども、可成之れを少くして我が虚に乘ずる敵の數を少くする事が必要であります。

（表を示す）

斯ういふ風に一瓦の中に幾らかといへば百六十三位這入つて居ります、勿論之れは病原菌ばかりでありませぬ、非病原菌も混じて居ります、絶對に口の中から細菌を取り去るといふことは殆ど出來ないが消極的の方面として成るべく少なくしたい、常住の細菌でも時としては病原菌に變ずることもありますから成るべく其の數を少なくして赤ン坊に生ずる平均を取つて見たいと思ひました、それで八木君と私とが兒童の口の中を黴菌の數がどの位居るかといふことを扁平培養で試驗して見たのでございます、全く口の中には手を付けませぬものには

（表を示す）

斯ういふ風に九千六百十九といふのが一番多ございい

ました、此中の十中の八九は非病原菌ありますけれども約一萬であります、此數を表の網の目で分かるやうに作りましたが、子供の口の中にどういふ種類の細菌が居たかといふことは博覽會に出す一部分の話でありますから略しまして純粹培養はアチラで御覽を願ひます、玆では名前は擧げませぬ、（表を示す、）此處は五百人とありますけれども實は三百人に充ちませぬ、二百八十六人だけ使つて居ります、アトは同じ子供で三分の二は疾病に罹つて居る子供であります、約三分の一は健康なる子供で全く子供の口腔に氣を付けないで置いた場合に一密瓦の中に約一萬個に近い細菌が居る、兎に角其の全部が非病原菌にしても斯の如く穢なくなつて居るものであります、それに口の中の疾病は黴菌のみが多いとは限りませぬ、非常に清潔のやうに見えても病原菌の可なり多いのがあります即ち口の中の穢ないものは常に疾病ありとは申されませぬ最も多いのは二萬六千八百四十九。新らしい白金耳で三密瓦位取つて一定量の水で溶かして其内の一部分を取つても勘定が多くて分らぬ、先づ其の一立方仙迷突中に含まる細菌の數を可成多く勘定します、さうして一立仙迷突に這入つて居る數を計算致します、最も多いのは二萬九千八百四十九、最も少ないのは四千二百九十四といふのでございます、さういふ細かい表の事は玆に略すことゝ致しまして先づ能く掃除をして、自分にやらうとしても出來ませぬから、齒科醫として掃除の上手な人が叮嚀に出來るだけ掃除をして其れを標準にして表を作りましたけれども最少百六十二で、それが一時間經つと斯ういふ風に殖えて居ります、是は三百人内外の平均であります、千、萬、ともなれば其の數は漸々正しくなりますけれども是れだけやるにも中々時間が掛つて居ります、一時間經つと平均二百九十乃至三百となります、二時間經つと四百三十八、勿論病原菌ばかりでない非病原菌も含まれて居ります、三時間經つと七百三十五、四時間五時間六時間となると殆どこちらと近うございます、七

時間八時間となりますれば殆んど元の狀態と同じやうになります、六時間といふ所は約六千あります、子供によりて多いのも少ないのもありますけれどもまあ非常に多いのでございます、所で成るべく斯ういふ病原菌や非病原菌や、或は初前のやうなものも這入つて居りますから可成侵入せぬやうに侵入するものを防ぐやうに兒童の爲にはしたいのでございます、總ての病原菌に對してするといふことは出來ませぬけれども出來得るだけ單簡な注意で出來得るならばしたいと思ひます、養育者の注意としては乳母なり女中なりに子供を任かせて構はなかつたり、或は飲食物に對して注意が足りなかつたとか子供に對する玩具とか著物とかさういふことは專門の方々の申すべきことでありますから私は玆で申しませぬが口の中を清潔にする消極的方法としては器械的に養育者が行らなければならぬといふことだけ申します、是は理窟は兎に角其の方法が複雜では中々行はれませぬから、成るべく物を食つた後で含嗽する位の習慣は養育者の方で付けべきものであると思ひます、それだけの御注意を申します

殊に糖類ですが、今までの書物には糖類は口の中に這入ると醱酵して酸を發生する、それ故に砂糖を子供に食はしていかぬと書いてありますけれども、實際私がやつた試驗の成績では砂糖よりも彼の粘りこい含水炭素の方が遙かに有害であります、少なくとも口内に酸を發生するものとしては彼の可溶性の糖類よりも粘稠性の含水炭素の方が酸發生が遙かに多い、齒科醫の範圍を侵かしては誠に相濟みませぬが、齒といふことに付いて言ふならば——齒と黴菌の數といふものに付いて言ふならば粘稠性の含水炭素の方が砂糖よりも遙かに有害であります、齒科醫も何せ齲齒が起るかといふことは分りませぬ、日本に於ける齒科の書物を見ても決して分りませぬ、昔はどうかといへば齲齒の空洞の中に居つた種々になる細菌を純粋に培養して調べて見る即ち幾つかの細菌の種類を分離してそれを人工培養基に培養して見

ると或は蛋白質を分解する性質がある、或含水炭素を分解して齒牙を脫灰するさういふ處へ蛋白質を分解する細菌が進入して齒を破はすと云ふて居つた之れはチョット分かり易い、さういふ風な具合でやつて見ましたけれども然らば何せ妊娠すると齒が浮くか妊娠すると唾液が酸性になるかと云ふ事は未だ解らぬのであります、口の中に甘いものが這入れば其れが醱酵して酸を發生するから如何なる子供でも甘まい物を食べさせるなといふ方もございますが、吾吾人間はどうしても蛋白質と脂肪と含水炭素と斯ういふ三つのものが混じて居らなければ榮養が保たれぬのであります、適當に配合したものならば何でも食物として差支ないのであります就學兒童に澤庵ばかり食はしてもいけませぬ、只細胞中の減つたものを補ふばかりではいけませぬ、蛋白質は勿論脂肪、含水炭素が必要であります、子供に蛋白質ばかりを食はせますれば遂に子供は死にます、脂肪ばかりを食はせますと腦髓が惡るくなる、大人でも「テンプラ」を食ひに行つて腹を惡るくしたといふやうなことがあります、子供は體內で燃燒し易い甘いものを本能として食べたがるものでございますから、ちつとならば食べさせたとて害がないのでございます、此次に申すことに付いて害がないといふことは確かであります、子供が火災の危險のない安火の代用として老人が抱いて寐るのは子供の攝つた含水炭素の分解したものを利用するのであります御存知の通り含水炭素は脂肪よりも遙かに燃燒し易い腦髓關係に於て――私が言ふより小兒科諸君の方が專門でありますが、子供に糖類を禁ずるといふことは親として無慈悲であります、子供に鹽辛らいものばかり食はせるより何か食べたならば含嗽をしなければいかぬと敎ゆる素人には及ばないのであります、實驗的に菓子を食はした子供と砂糖を食はした子供とに於て一定時間に口の中にどの位の酸が出來るか又含水炭素を食べさせて一時間二時間三時間目にどの部分が酸性になつて居るかといふことを試めして見ると面

白い、何を食はしても舌の先きは弱亞爾里加性である、舌を上げさせまして舌下液の分泌液の出る所を見ても弱亞爾加里性である、外面は酸が強い、殊に內面よりも外面の方の齒と齒の間はいつでも酸性であります、之が脫灰の原因であります、それだから脫灰といふ意味に於ては砂糖よりも粘稠なる含水炭素、即ち米の方が害があります故に食後には必ず含嗽をさせるといふことにしなければなりませぬ、砂糖を澤山食ふ人にのみ齲齒が起るといふ譯ではありませぬ、含水炭素を食ふ人間の方が肉類を食ふ人間より齲齒が多いといふことは當り前でありますけれども砂糖を澤山に食ふ人とか熱い物を食ふ人とか何ほ動物の肉類を嗜食する人間に齲齒が多い然し子供に甘い物は皆不可ぬといふのは子供を菓子屋の職人と間違ひて居る人の言で、甘いものを食べさせたからとて後含嗽をさすれば少しも心配はないのであります。

それから少し齒科醫の領分を侵かすやうですが、如何なる細菌が齲齒を作るかといふことは今日迄の研究ではまだ分りませぬ、齒科醫學の書物を調べても今日の所では分りませぬ、少なくも眞に齒を破ぶるものはどういふ細菌かといふことは分りませぬ、私は齒科醫の學校で口腔の細菌のことを饒舌つて居りますが、總てのものを讀んだつもりでありますが全然分りませぬ、齲齒の空洞の中から色々の細菌を分離して之れが酸を形成する、是が蛋白質を溶解するといふやうに皆人工培養基上に於ける性質を齲齒の原因に附會するやうな說明でありますが、果して空洞中に居る細菌が齲齒の原因であるか否かは說明の出來ない處であります、蟹が這入つて居る穴は必ず蟹が作つたものではありませぬ、鮒や鯰が作つた穴に無斷で留守中に蟹が這入つて居るやうな事が無いとも限りませぬ。

少しく齒科醫の領域を侵かすやうでありますが、齒牙を破ぶるものは果して如何なる細菌であるかといふことい付いて去年の暮から博覽會の出品を拵へる

に付いて傍ら色々やりましたが之れはいつでも見せられる方法でなければなりませぬ、齲齒の原因菌でないものを其の原因と誤認したり眞の原因菌を見逃す事もあり兼ねない丁度虎の子を猫ぢやと云ひ猫の子を虎ぢや〳〵と言ふやうな事があるかも知れませぬから出來得る丈け愼重に組織的のことは八木君、細菌のことは私がやるといふことにしました。

（表を示し）

この内赤く印を付けましたのは脫灰性細菌の印であります、斯ういふ風に數字が付いて居ります、齲齒には澤山の細菌が付いて居りますが其の中で第一に破壞者と云ふ旗印を擧げて本能寺の敵を破りつゝ來る細菌を定むる事が必要である、齲齒の細菌檢査といふことは中々困難であるが可成初期の齲齒を取つて其の外部を「アルコール」で燒いて鋭匙で之を取り去り其の次の齒牙の部分を細末にして培養基に混じて培養をしますると出て來る細菌はいつでも同じであります、それで其菌の性狀を詳しく御話することが出來る、只今迄に分つた所だけ申します、今遣りつゝあるのでありますが……それでもあ齒を破つて來る最初のものは連鎖球菌で、其に續いてあとで侵入して來る細菌は色々であります、病原菌は連鎖球菌である一般に長連鎖球菌は毒力が強い、短連鎖球菌は毒力が弱い、是は多數の人の研究した結果でありますが齲齒の原因となる連鎖球菌は毒力の弱い短連鎖球菌であります之れが酸を形成しつゝ即ち齒牙を脫灰しつゝ破壞者の先鋒となるのであります。

それで此檢査は僅か十二例でありますが此の連鎖菌は「ブリオン」の培養基では六乃至十二位の連鎖を作つて居る連鎖球菌であります、「ブリオン」の中に培養すると酸を作ることが非常に強い細菌であります、此標本も博覽會に出してありますからあちらで、御覽を願ひます、齒の象牙質といふものは齒を大きくすると（八木君が拵へて吳れましたが）、此の齒細管の中に（圖を示す）澤山の細菌が這入つて居るのであります、兎に角私が斯かる連鎖球菌を培養し得た

以上は更に進んで之れを以て人工的に齲齒を拵へ得ない內は齲齒の第一病原菌といふことは言ひ得ぬ次第であります、「チフス」菌や「コレラ」菌を動物に注射したとて人間と同じ症狀は起りませぬから果して之れが齲齒の第一原因なりや否やを定むるには少くとも自分の齒を一本犧牲に供してやらなければなりませぬ、培養の事はあとで御話をしますが、連鎖球菌が恐らく原因だらうと思ひます、先々月のミュンヘンの「醫事週報」を見るとハンス、ライテルと云ふ人が之れと同じやうな事を書いて居りますが只試驗の方法が違ひます、私は可成初期の齲齒を拔齒して硝酸「メチールアルコール」で脫灰してやりました、兎に角私は含嗽をさせるといふことを就學兒童に敎へてやりたいと思ひます、其次に成るべく子供は少し大きくなつたら楊子を使はせるといふやうにしたい、穢ない物の付くのは內面よりも外面に餘計に付くのでありまして私の實驗は千人に充たぬのでございますから確かと云ふ譯には參りませぬが之れは橫に擦るからと思ひます、大抵の人上下に擦るといふことは少ない、それから何せ內面に少ないかといへば之れは一部分唾液で洗ひ去らるゝ爲めかとも思はれます、前に砂糖を食べて一時間二時間三時間後の酸の出來具合を調べても下顎よりも上顎の方が多い而して外面の方が內面の方より多い之れは唾液の爲に洗ひ去られて試驗にそれだけの感じがないのかも知れませぬ、それで物を嚙む咀嚼といふ自淨作用と同時に楊子が必要であります、一日に朝一回ではいかぬから可成夜寢る前にやらせる、晝間はキヤア／＼饒舌つて居りますから口の中の運動で自淨的になつて居りますけれども、夜寢てから殊に夜御飯を食べて其儘腹の緩んだときに其儘寢て仕舞ひますれば脫灰作用が盛に行はれる故に可成寢る前には是非一度行はせたい、複雜の規則を設くれば兒童は行ひませぬ、一日三回やつて吳れゝば宜しうございますが、それはむづかしうございますから朝晩としてやらせることにしたい。

もう一つは子供の遊び友達に就いての注意であります、茲に一つの問題は消極的でありますけれども、教員結核の問題であります、是は一昨年古瀨君と共に文部省から頼まれて教員結核のことに就いて調べましたが、それに就いて山形縣福島縣などを歩るきましたが教員の結核は實に多いのです、確かに多いです、身體が弱いから教員にならうといふ爲か、或は小學校の教員は給料が少ないから榮養が從つて惡いといふこともありませう、兎に角教員の結核といふことを撲滅しなければ兒童の結核も撲滅する譯に參りませぬ兒童の結核といふことは歯の惡るいといふことにも少しは關係があります、子供の時は一生の健不健の分れ目でありますから教へる先生が結核では仕様がありませぬ、約六「プロセント」であります、これは茲で御話する問題でありませぬが是非共是は皆さんに御願ひいたして兒童の爲に結核教員を[illegible]く、[illegible]せなければ大問題であります。

如何となれば結核の治療方法がまだありませぬ「ツベルクリン」をコッホ先生が造つた當時は餘り吾々の期待する所が多かつたために今日では失望も亦大であります、新「ツベルクリン」が出來ても餘り效がない、餘り期する所が大きかつたために悲觀が餘計に加はつた、診斷法は之れがために非常に進んだが診斷が出來た所で未だ癒すことは出來ない、黴毒の方は幸に六百六號が出來ましたが之れと同じく吾吾は協力一致以て結核の撲滅策に就て研究せなければなりませぬ。

消極的に言へば口の中を清潔にする、積極的に云へば學校教員とか養育者とは御友達とか一歩進んだ意味に於て兒童に對する身體の抵抗力を高める、口の抵抗力といふことでございます、就學兒童は勿論五六歳になつた者に餘り軟かい物を食べさせるのは考へ物であります、軟かいものは嚙まずに嚥むから自淨作用も良くない却て「ビスケット」や鹽煎餅などを與へる方がよろしい、自己的に丈夫にするのが一つの方法であります、歯を使へば使ふほど丈夫になり

ます、總ての臟器は其機能を完全に營むことを健全と言ひます、營ましむれば健全であります、文明人ほど齒の惡るいものが多い之れは生活が忙はしくなつて來る爲に咀嚼を要しない食物を要求する爲に齒が自然惡くなるのだらうと思ひます、何ぜなれば昔の太古人ほど齒の弱いものは尠ない、後世に掘り出した所の骨骼等に依つて見ましても古るい人種ほど齒が宜しい、兎に角文明人は齒の長さを減じたことは事實であります、昔の人の骨骼を掘り出して今日の人の齒の長さを比較すれば大變違ひます、野蠻人は齒は長くて硬い、齒は出來るだけ使ふべきものであります、然し言葉だけを聞いて粗末に使はせるといふことは反對であります、モト〳〵齒とか爪とかいふものは自分の身體を保護するものであります、猿などが齒を剝き出すといふのは自分に危害を加ふるならば喰ひ付くといふ意味の表現であります、人間が段々進化して木から下りて爪が不必要となり腕の變化が弓、矢、鐵砲、機關砲となり、今では飛行機になるといふやうな譯でありますが、蠻的でありますけれども餘り軟かなものは良くないと思ひます、口腔衞生と云ふ事は口腔に害のありさうなものを捕へ來つて之れに疾病の原因を附會したり或は其れを食べてはならぬといふのではありませぬ

即ち子供は砂糖を食ふなといふのは少しく無慈悲でなからうかと思ひます、口腔衞生の理想とする處は吾々の身體に適當なものなればどんなものでも食べる事の出來る樣になる事であります、どんな物でも吾々の身體に必要なものは食べる事が出來るやうに齒を丈夫にして殊に含水炭素を常食とするものには能く咀嚼の出來るやうにしなければならぬ、殊に子供は僅かの故障で消化が惡くなる學校で口の中を檢査して禍を未然に防ぐ意味に於ては學校醫として齒科醫を採用する必要があるといふ論者もありますが只今の問題としては食つた後に淸潔にすればよい、齲齒と磨滅齒との區別は普通醫に出來るか否かと云ふ理窟は別問題として食後は必ず含嗽させれば

よい、極く小さい子供には割箸に脱脂綿を付けて口の中を拭いてやればよい、硼酸水とか鉛糖水などは刺戟がありますが食鹽水は無害でありますから子供の口には何等の影響が無い、子供が小さい内は鼻をつまんで口中に食鹽水を注入する、さうすると子供は嚥下する事が出來ずに泣いて吐き出しますからさういふ風にして含嗽をさせる、どうしても小學校に齒科醫を備ふて一箇月に一遍でもよいから學校と家庭との間に立つて兒童の口腔を檢査するのは爲にならうと思ひます、學校が齒科醫を置いて乳齒の齲齒は一定の期間は穴の明かぬ前に充塡して置いてやる、さうでないと永久齒が生えて來るときに乳齒が缺損して居る爲に齒列が非常に不正になる、見悪い八重齒が出來ます、さうすると吾人の食物としては含水炭素が停滯して酸を發生し齲齒の原因を作る事となる、さうして其の結果は胃腸や頭腦が悪るくなる齒牙が容貌に關係するとか、辯論に關係するとかいふ事は前世紀の問題で幾ら總入齒をしたとても先天的に兩親が作つて呉れたやうには行きませぬ、或は榮養障碍とか色々なことが起る、齒の悪るい者は腰が曲がるといふことを統計に取つた人がありますが其れに就て私は自身に信じ得べき統計を取つた譯でありませぬけれども或は本當かも知れぬと思ひます、齒に就ては一箇月に一遍か二遍か齒科醫に診せて齒側に孔の開かぬ中に治療を加へると齒の痛むといふことは殆ど齒牙に掛けずとも濟むのであります齒一本位と俗には申しますが齒の痛みは實に著しいもので若し子供に齒髓の暴露して居る齒が一本でもあれば子供は其の話す時にも齒髓に觸れないやうに全力を集注する狀態は實に見るに忍びませぬ餘所の見る眼も實に氣の毒に思ひます、斯くして子供は食事の快樂を知らずに餘りに早く人生の悲慘を經驗致します、齒の痛む爲に食物を恐れるばかりでありませぬ、記憶力が弱くなる、身體が全體に衰弱する、食べたい物を食はうとしない、是は確かに吾々の罪と思ひます、子供は無暗に食ひたがつてよい筈

と思ひます、さう惡るくなつて仕舞つてからでは治療を加へれば必ず痛い、一遍御醫者に見て貰つて痛いといふことを子供の頭に注入すると威かしても賺かしても餘ほど褒美が良くないと承知しないやうになります、どうか子供の口の中で害になるやうなことは注意をされるやうにしたい、口腔の注意如何と云ふ事は精神病にも關係があるので珍らしい御話もありますが、最早時間も參りましたから今度は此邊で御免を蒙ります。

千金方ニ曰ク

食シ畢ラバ當ニ口ヲ漱グヿ數過スベシ、人ヲシテ牙齒敗レズ口香カラシム。

「千金方ハ唐ノ醫書ニテ今ヨリ千二三百年モ昔ノ者ナリ」

叢談

空氣と光線

目下時節柄、諸種の水治療法が行はれます、水治療法と云はずとも水と身體とが仲好くなる時期でありまして、冬は聞いたばかりで慄ひ上る人も、一寸冷水摩擦を實行して見ると云ふやうな譯で、更に坐浴をやる、それから半身浴、もう一歩進むで全身浴、又河や海に殆ど一日浸つてゐるやうな人もある、斯う云ふ人々の話を聞きますと、人間は蛙のやうに水陸兩棲動物として生活し得るものゝやうに思はれますが、併しこれは只暫時の間のことであつて、長い間人間の身體に水が觸れますと、確かに有害作用を及ぼすものであります。本來人間は水の中に生活するやうに生れたのではない、空氣の中に生活するや

うに生れついたものである、魚類が水棲動物なれば、人間は氣棲動物とも謂ふべきもので、空氣は第一に人體内に於ける生活機能を維持する爲のものであります。

呼　吸

空氣を體内に攝取るのは呼吸器の役目であるが、それが何う云ふ風にして、出來るかと云ひますと、先づ胸筋、腹筋、それから背筋の一部分及び横隔膜と云ふやうな種々の目的に使はれる多數の呼吸筋に依つて胸廓が擴げられる、さうすると胸廓の内に在る所の肺臟は、その表面を以て胸廓に密接して居り、且つ彈力に富むでゐる物質で出來て居りますから、恰もゴム球か何かのやうに、胸廓の運動に從つて膨れる、そこで空氣が入込むのであります。この入込むだ空氣、即ち吸入された空氣は肺臟の中で以て、氣管、氣管枝、毛細氣管枝、氣胞と云ふやうに枝から枝と分配されますが、一方には又血管及び淋巴管が矢張枝から枝と細かに分かれて肺の内で網を造つて居りますから毛細氣管枝の中の空氣と毛細血管の中の血液とは密接に相觸れることゝなり、こゝに血液の中に含まれ居る炭酸と、新しく體内に取入れられた酸素との交換が行はれるのであります。斯様に血液が肺の中を廻る間に仕入れた所の酸素は、これから身體の有ゆる組織に到つて大活動をするのであります。酸素がなければ生活は出來ない、若し新に酸素が這入つて來なくなれば血液には炭酸が多くなつて人間は窒息して仕舞ひます。空氣の通ひの悪い室の中に生活してなければならぬ人々のやうに、酸素の少けない不潔になつた空氣を呼吸しますると、酸素の飢餓が起ります、淺い呼吸をして、肺の内で十分の空氣の交換が行はれない人に於ても矢張同様であります。

呼吸に由る空氣の消費

大人の肺は、大約三千乃至四千立方仙迷の空氣を入れまして、靜な呼吸に依ては、その六分の一乃至七分の一位呼出して又吸ひ込れる、即大約五百乃至

七百立方仙迷だけ呼出し、又は吸ひ込れますが、深吸氣をした後で強く呼氣を致しますると、三千二百から三千七百立方仙迷或はも少し以上の空氣を出すことが出來ます。これは活量と申して特別の機械で量ることが出來ます、活量は、完全に呼氣をした狀態から、最も深い吸氣をした狀態に至るまでの胸廓の擴張性に關係してをるものでありましてこの兩狀態に於ける胸廓の容積の差を量つて見るのでありまして、これを量つて見ますと多數の人に於ては甚だその差が少けない、一仙迷半或は二仙迷位のものであります、これが肺の中に新しい空氣を入れるために、呼吸筋が働くところの力と見てもよいのであります。普通の狀態なれば、どうしても六仙迷から八仙迷以上もなければならぬのであります、それで體格檢査をして見ますると、腹は立派に膨れて居つても胸廓が十分膨れず、偏平に陷凹んで見える人が少くない、かやうな人々に強呼吸を營ませて見ますると云ふと、形だけは空氣を吸入しやうと勉めまするが駄目であります、矢張充分に呼吸が出來ないのであります、かやうな場合には、規則正しく呼吸法を練習する事が必要であります。凡て坐業を執る人は、屢々机を離れて開いた窓の前に立つて、數回深呼吸をするがよろしい、又散步をする時には、胸筋を以て空氣が這入り易いやうに、胸廓を開くやうにしなければなりません。猶腹筋も亦隨つて橫隔膜もよく運動して、凡ての方面から肺の通氣をよくするやうに心掛ることが必要であります。

良い空氣と惡い空氣

善良にして新鮮なる空氣は、衞生上第一の要求であります、それ故に我々は、住居を十分よく風が通すやうにし、通氣のよい室の中で眠るやうにし、猶出來得るだけ夜間と云へども窓を開いて置くやうにしなければなりません、然し何れの人もかうは出來ません、町中などでは隨分せゝこましい家の中に棲んで居るが、それでも生きてるではないかと申します、それは勿論生ては居る、さう云へば町の中處ではな

い、土の穴の中にさへ生てるのでありますが、文明の進歩と共に身體並に精神を絶間なしに働かせますので、我々の勞働力、作業力を要する事も益々多くなつてまゐります。不良の空氣の中に働いて居れば精神のためにも身體のためにもよろしくないと云ふことが著しく感ぜられるやうになつたのであります。文明のために悪るく鋭く成つた五官器が惱まされ、これに由つて起るところの不快な感覺は、姑く措て云はずさするも、用ゐ盡くされて不潔になり、不良の物質の混じた空氣は、前にも申します通り、血液の性質を悪るくするのでよろしくないのであります。これがために起るところの病氣は決して尠くありませんが、これに就ての注意は尚後に改めて述べることゝ致します。

(以下次號)

根本的體内清潔法

かやうに申しまするさ、それは、口を洗ひ、胃袋を洗ひ、更に腸を洗ふことでもあらうと、考へられませうが、こゝに申上ますのは更に一歩進んで、根本的の體内清潔法でありまして、而もむづかしい機械を用ゆるとか、特別の技術を要するとか云ふやうな方法ではなく、黴菌を利用して、生理的に、體内に生ずるところの毒物を根本的に無くしてしまふ處の方法で御座います、

御承知の通りメチニコフと云ふ先生が例のブルガリヤ菌即ち「ヨグールト」の黴菌を腸の中に送つて、腸で毒を作る黴菌を撲滅させれば、腸毒の身體に循るのを防ぐから長命することが出來る。ブルガリヤに長命者の多いのは、このブルガリヤ菌で出來る處の「ヨグールト」を常に飲用するからであると云ふて、近頃では歐羅巴は勿論我邦でも、東京邊ではボツボツ牛乳屋が「ヨグールト」乳を賣り始めたやうな譯であります。

「ヨグールト」には確に、幾分さう云ふ效能のあることは認められまするが、然しまだ完全にその目的は

達せられません、ブルガリヤ菌の性質及その製劑の效能等に就ては、まだ仲々議論があつて分らぬ點があります。只今こゝに申上ますのは、つまり、その研究の續きと見るべきものでありまして、矢張パステール研究所のウラシッツコーと云ふ人の、腸毒の中樞神經に及す影響に關する研究の成績であります。この人の研究に據りますと、試驗動物に、規則正しく二個月以上も極少量の腸毒、即ち消化作用の際に、人體內に於て、日常產出されるところの「クレソール」とか「インドール」とか、云ふやうなものを與へて見ましたが、別段腸毒作用の特徵と云ふ程の物は現れませんが、僅かその量を強めましたところが、突然中毒作用が起つたのであります。そこで、これらの試驗動物を解剖して檢査をして見ますと、腦や脊髓の血管が種々の變化を呈して傷んで居りました。神經の實質も一定の變化を來して、何時も傷の付いた血管の近くに於てかう云ふ變化が認められました。それで腸の毒物は、血管の傷の付いた所から這入つて、神經細胞にその作用を及すものであらうと云ふことであります

脊髓の變化に就ても矢張同じやうなことを認められましたので、この試驗成績に據りまして、更に價打のある研究が續出することゝ思はれます

通常、合理的の生活法を守りますならば、諸種の毒物に對してその害を免れることが出來ます　例へば「アルコール」とか、「ニコチン」とか云ふやうな物は勿論、多くの傳染毒に對しても、これを豫防することは敢て困難でありませんが、日常自分の身體の內に自然に出來るところの毒に對しましては、いかに食物に注意いたしましても、これを防ぐ譯にはまゐりません。尤も腸毒の出來る量は甚だ僅のものでありまして、人間では、平均二十四時間に〇・一瓦位のものでありまするが、絕えず腸の內で新しく出來るのでありますから、矢張僅かづゝでも絕えず體內に吸收されますので、長い間には、全身を害するに足るのであります。然るに學問の研究は、又この毒

を除く方法を考へだしたのであります。それが即ち前に申しましたメチニコフ氏の議論で、つまり腸毒の原因は腸内の腐敗菌であることを知つて、かの「ヨグールト」のブルガリヤ菌でもつてこれを無害にしやうと企てたのであります。實際ブルガリヤ菌は、腸毒に打勝つて、そこに繁殖いたしますが、然しその作用は大腸の一部分に止まつて、害惡の根源にまでは及ばぬと云ふことが分りました。そこで、その根本の腐敗竈に作用せしめやうと試みました結果、ブルガリヤ菌に一種の新しい大腸菌を混せてやればよいと云ふことになりました。即この大腸菌が糖を作りまして、そこにブルガリヤ菌が作用し、腐敗菌を悉く撲滅して、腸毒と云ふものは殆ど出來なくなると云ふことを確めたのであります。この黴菌の新合劑は、「インテスチフフォルミン」と申します、腸除毒劑と云ふやうな意味であります
從來腸の衛生と申しますと、大抵消化が惡いとか、下痢をするとか、便祕をするとか多少病的の狀態に成つてから始て企てられたものでありますが、近來の學問上の成績に據つて考へて見ますると、右に述べましたやうな、生物學的の腸の衛生は、單に療法たるのみならず、寧毎日口を洗ふとか、顔を洗ふとか、沐浴をするとか平生一般に行はれてをるところの清潔法と同じく、生理的の身體清潔法と云ふべきものであります。これが今日世間一般に行はれるやうに成るかどうかは疑問でありますが、兎に角もおもしろい研究だらうと存じます。

「オゾン」の效能

「オゾン」は空氣の中に極少量自然にある、但し空氣の極清潔の所にでなければない。海濱とか深林とか空氣の清潔な所にある、又雷が鳴つたあとで少し多くなる、と云ふやうな譯で「オゾン」のあるのは空氣の清潔な證明である、近頃は、この「オゾン」を造つて種々のことに利用をする、特に此頃タブルユー、

フランクリンと云ふ人は、「オゾン」を含ました空氣で以て食用品の臭ひを消す、腐敗臭を止める、室内の厭やな臭ひ、煙草の臭ひも亦これで無くす方法を考案した、この方法に據ると、臭ひばかりでなく、煙草の烟に由つて出來た黄色の汚斑までも色が褪めると云ふことである、それよりも通氣の惡い室内で不良の煖室法に由つて出來るところの危險な炭酸瓦斯も一度この「オゾン」に逢へば立所に無害の炭酸瓦斯に變つてしまふ、硫化水素も矢張無害にされる、その他空中黴菌の發育も「オゾン」に由つて妨げられる、これが若し簡便に出來るならば、非常な有益である。

疾病の豫防（承前）

前回は衣服の事に就て申し上げましたが、その續きとして寢具の事を一寸申上げまするに、これも保溫、通氣、清潔等に關する原則は他の衣服類と同樣であります、又寢牀の内に於ては凡て身體に觸れる物は洗ふ事の出來るものでなくてはなりません、猶病氣の場合、特に宿屋などに於て用ゆる人の始終變る寢牀などは少なくとも、その上覆などは是非洗濯のきくものでなくてはなりません、これらは容易に傳染病の巣となる恐れがあるからであります。

餘り柔かい溫かな、蒲團、例へば羽根蒲團のやうなものは、暖か過る衣服と同樣で身體を薄弱にする不利益があるからであります、我邦の如く、疊の上に直接蒲團を敷いて休むことは餘り感心が出來ませんこれは矢張西洋風に寢臺の方が衛生上よろしいと思はれまするが、急には改むることも出來ないといたしまして、寢臺も清潔にしやすいものとし、ごみのたかり易い蓙のやうな物も成るべく除くやうにしたのがよろしいのであります。

寢室は出來るだけ大きな通氣のよい室にいたしたいものである、寢室と云へば只眠れさへすればよいと云ふやうに考へられますが、抑もこの眠ると云ふこ

とが、人間の生活に取つて重大の意義があることでありまして、大人は平均八時間の睡眠を要するとすれば、一晝夜の三分の一はこの寢室の内で何も知らずに眠ることになりますから、寢室の良否は衞生上重大の關係があるのであります。尤も比較的短い睡眠時間で澤山な人もあります、普通の人は八時間乃至九時間睡眠しなければ、十分身體の恢復は出來ませんのに、四五時間眠れば、再び元氣よく仕事に從事することの出來る人もあります。これには種々の關係もありまするが、槪して强壯な人は、薄弱な人に比ぶれば僅の睡眠時間で澤山であります。又精神的の仕事に從事する人は、身體的勞働に從事する人よりも多く睡眠時間を要します、これは筋肉と云ふものは、勞働の休み時間にも休息いたしますけれども、腦髓機能の十分なる休息は睡眠でなければ出來ないからであります、それから小兒は大人に比して澤山の睡眠時間を要することは勿論でありまして、一般に働きも靜になつて來るところの老人は睡眠時間も短いのであります。

睡眠には、どの時間が一番よいかと云ふことは、一般に規定する譯には參りません、これには外界の關係もあれば職業にも關することであります、然し夜間は靜で暗いからなるべく夜間に睡眠すると云ふのは自然でありまするが、例へば大都會に於ては、やうやく夜の十二時頃になつて、初めて晝の喧騷が收まりますから、自然の規則もこれに由つて狂つて來る譯であります、凡て眠りにつく前にはなるべく興奮するやうなことを避けなければなりません。夜間に休む時間が十分でなく、正午に主な食事を取る人では、食事の後に倦惰の感を覺えますから、午後に休息時間を設けるのは實際上有益な事でありまして英國風に正午に一時間乃至二時間全く休息するのは烈しい仕事をする人には最もよろしいことでありまして、一日の後の半分を新しい元氣で働く事が出來ます、兎に角晝と夜の時間割を正しくすることは萬事につけて有益であります。

適當なよい榮養品が、人間の健康狀態や作業力に及す所の影響は著しいもんで、已に非常に昔から國民の榮養に氣をつけ、改善しやうと勉めたことが分ります。食物は人間の精神的に身體の作業力を維持し且つ生活機能の爲に要した處の物質と溫の消費を完全に補はなければなりません、それで人間は身體が失しなつたゞけの物質を十分に補ひ得るだけの量を適當の時間内に攝取しなければなりませんから、規則正しい生活をいたしますには、この食事時間を正しくすることが必要であります。

普通の人は、一日分の食料を一度に食べると云ふ譯には參りませんので、一日に必要だけの分量を幾度にか分けて攝取しなければなりません、普通は三度の食事と云ふのが一般の習慣になつて居りますが、これも各個人の胃の消化力に關係することでありまして、盛んに身體的の勞働をいたします人では、食物を多量に度々取らねばならず、胃の弱い人では澤山食べる譯には參りません。

一日中の主な食事は晝にするか晩にするかと云ふ問題でありますが、これは午後の六時頃迄に仕事を切り上げることの出來る人であれば、仕事をした後で十分休むで快く食べることが出來ますから晩にしても差支ありません、只餘り遲くなりますと、そのために睡眠が妨げられますから宜くありません、それで七時過ぎでなければ夕食の出來ぬと云ふ人であれば、晝に主食をして晩には就眠時間に近い程食事を淡さりする方がよろしくあります、さういたしますと、翌朝澤山食べることが出來ますから、次の仕事時間に必要な榮養を取る事が出來て都合がよい譯であります。かう云ふやうな割合でありますから、主食の時には一日量の半分よりも少し不足な位ゐにしその他の食事の時には、四分の一よりも稍々多く攝取するのが適當であります。

文明人の食品と云ふものは、非常に澤山の種類があり、又各個人の職業、性質、嗜好等も各々異りますからその榮養方法に就ても、仲々一般に標準を定む

ることは困難であります。何れもその方法に就ては立派な原則を持つて居りまするが、或る人には誠に適當であるけれども、又一方の人にとつては偏して居るやうになります。

食物の形につきましても、合理的の榮養法に據らねばならぬのは無論でありますが、何時でも人間の消化器は混合食卽ち植物性の食物と、動物性の食物とを攝取するに適當してるやうになつてをると云ふ事實を省みなければなりません、それで一部分の人間は植物性の食物だけで立派に榮養を保つて居りますけれ共、多數の人間殊に精神も、身體も全力を盡くさねばならぬ處の人間に於ては、植物性の食物だけでは不十分であります。

食物はよく消化されるものでなければなりません、故に調理法としては第一に消化しにくいもの、例へば肉の中に混じつて居るところの腱、血管、果物や野菜の皮のやうなものを除き、敲くとか煮るとかして食品を軟かにし、それを細かにし、それに種々のものを混ぜるとか云ふ方法に出つて食物を消化よく且つ味はひよくするのであります。如何なる食物も調理法が惡ければ消化しにくゝなるものであります。一般に食物は硬くて緻密なれば、それだけ消化が困難であります、これは胃液の食物に浸みかたが困難で、長く胃の中に止まつて煩をなすからであります、勿論胃が非常に強ければ、かやうな食物でも差支はありません、胃が弱ければ直にこのために害を受ける場合でも、胃が強ければ不消化の食物でも速に碎いて送りだすことが出來るからであります。次に齒が健康で咀嚼筋が強ければ、緻密な食物でも細かに咀み碎くことが出來ますから、不消化でありませんが齒の惡い人、老人或は小兒、病人、薄弱な人の如く咀嚼力が弱ければ硬い物が消化し得る程に咀み碎くことは出來ませんから、主として軟かい食物を選ばなければなりません 例へば牛乳、鷄卵、粉製の食物又は粥のやうなものがよろしい、それで口中の衛生に注意して齒牙を健全に保つことは極め

て必要なことであります。多少人に由つても違ひますけれども、大多數の人に於ては、凡て腹の膨れる食物、即ち腹の中で瓦斯が出來て苦るしい感じを起すもの、例へば甘諸、南瓜、醱酵性の食物、炭酸水、その他非常に油濃いもの、又甚しく酸い食物は不消化であります。普通不消化の食物と申しましても、それが餘り長く胃腸の中に止まつて害をなさぬ限りは、これを全く禁ずる必要は決してないのであります、猶ほ野菜果物等はこれと一緒に攝取した他の食物に消化液の浸みかたをよくする效能があり、大腸の粘膜を輕く刺戟して、食慾の運動をよくする效能があるものであります。藥味は、消化液の分泌を促し、且つ胃の中に於ける醱酵を妨げる作用がありますから、殊に暑い時分にはこれを適當に用ゐれば有益なものでありますが、たゞ[illegible]、成べく長い間單純な刺戟のない食物を與へなければならぬ處の小兒には全く不必要であります。

食物は、單によく消化すると云ふだけでは目的に叶ひません、これと同時に榮養に富んでをると云ふことが必要であります、榮養に富んでをるものと云へば、第一に肉類、鷄卵、乾酪、パン、脂肪の如き固形の食物でありまして、これらの食物は、比較的少量でも、粥のやうな、或は液性の榮養に富んでをる食物に比ぶれば澤山の榮養分を含んで居ります。粥や「ソップ」のやうなものでは、胃が難儀する程澤山食べなければ目的を達する事が出來ません、それでありますから「ソップ」その他の飲物で腹を滿す事は不利益であります。又いくら榮養に富んで居るからと云ふても、それがよく消化されて、容易に身體の爲に用ゐられるやうでなければ榮養物としての效能がありません。豆類のやうな物は、煮るとか摺り潰すとかして粥とか「ソップ」とか云ふやうな形にして不消化の「セルローゼ」の皮をよく碎かなければ消化液が浸み込みませんから、榮養分は澤山含んで居つても、實際身體のために利用される分量は多くないのであります。

人工的の榮養品は勿論一部分多大の榮養價を持つて居りますけれども、何分値段が高いので日常の榮養品とする譯には參りません、又これを健康な人が用ゐるのは感服が出來ない、何んとなればかやうな物のみを用ゐまするこ、消化器官は一部分その作用を減じて、必要な機能を失なふ恐れがあるからであります、故に滋養製劑の如きものは、病氣などの場合に一時用ゆるのに適したもので、常にこれを用ゆべきものではありません

食物は、餘り熱かつたり餘り冷めたくてはよろしくない、色々な方面に有害であります、猶大都會に於きましては、種々の食品、特に水こ、牛乳に由つて病氣を傳搬する場合があります、水の危險は申し分のない飲料水の供給されぬ所にあるのでありましてかう云ふ所では凡て水は一旦煮沸して用ゆるのがよろしい。虎列剌だとか窒扶斯とかの流行がある時には、飲料水のみならず、洗滌する水も、器物を洗ふ水も是非煮るやうにしなければなりません、牛乳も亦、虎列剌や窒扶斯菌の媒介をいたしますからこれも同じく煮る必要があります　牛乳の取り扱ひに就ては、近頃又種々の議論がありまするが、兎に角乳牛の間には非常に結核が蔓延して居ると云ふことから、牛乳の中にも結核菌が含まれ得ると考へなければならず、又他の一方に於ては特に大都會に於て夏季に牛乳の貯へ方が悪いとか、或は不潔にされるがために、小兒に甚だしい害を與へることがあります。それ故に更に簡便な良法が發見されますまでは煮沸して健康に害のある黴菌を殺し、或は少くともその繁殖を防ぐやうにしなければなりません、尤も近來は何れの牛乳屋でも殺菌をして配達いたしますから、只これを清潔に涼しい所に貯へて置けばよい譯でありまするが、一度殺菌した牛乳をも一度煮沸し直さなければならぬやうでは、甚だ厄介なばかりでなく、これがために牛乳の性質が變つて、小兒に飲ます譯にはいかなくなります

肉類も、凡て煮るか、或はよく燒かなければならぬ

と云ふのは、味と消化の關係ばかりでなく、絛蟲とか旋毛蟲とか云ふやうな寄生蟲の危險を防ぐに必要なるがためであります。

果物や野菜は、その出處が明かでない場合には、これを食用にする前に、十分注意して洗ひ、或は皮を除いて、有害な不潔物を一緒に食べぬやうに氣をつけなければなりません。又貝類が往々有毒物質を含んでをる事はよく知られてをる事でありまして、不潔な水の中に培養された牡蠣類は病原菌、就中窒扶斯菌を有つて居ると云ふ報告もあります。

凡ての食物、殊に肉食品は、腐敗に傾いて居らぬか又危險のない器物の中に貯へられてあつたか否やに注意をしなければなりません。又鉛や銅を含んでをる器物の爲に、往々烈しく健康を害する事がありますから、鍋釜類にも注意いたさなければなりません。

或る種類の食物、例へば蝦、蟹、覆盆子のやうなものは、或人には蕁麻疹のやうな皮膚病を發するとか下痢を起すと云ふやうな事があります。一體食物のよい惡いは、腹のへり加減で自然に食物を攝取するやうに經驗に依つて、殆ど本能的にどの食物が自分の身體に必要であるか、どの食物が不利益であるかと云ふことが大抵分る筈のものであります。然しこれにも取り除けはありまして、小兒の食物に對しては、兩親が十分注意して監督する必要があります。小兒は無分別で食物の選擇は出來ませんから、一定の注意は必要でありますけれども、凡ての小兒に對して、悉くその希望を拒んで親の定めた原則に從つていなければたべさせぬと云ふのは少し過ぎたる事であらうと思ひます。多くの小兒には、一時嫌ひな物がある、或はどうしても食べられぬと云ふやうな料理がありまして、強てこれを食べさせますと、そのために食慾がなくなり、却て惡い結果を來すことがあります。然し小兒には、凡て如何なる物でも食べ得るやうに習慣をつける事は必要であります、若し食べたがらぬ物があります時はお腹の空いた時に少し與へるがよろしい。

(以下次號)

育兒

夏季の小兒衛生

夏は小兒の健康を高めるに都合の好いことも多々あります、例へば學校が休暇であるから、小さな腦髓を苦めることを免れて小兒自然の快濶な遊戯を専にすることが出來る、既にこれだけでも非常に小兒の健康の爲に宜しいのでありますが、併しこれも家庭次第又兩親の賢愚に依ては却て健康を害するの因ともなり得るのであります。

先づ第一に、夏季に於て小兒の健康を増進せしめやうとするには、山とか海とか、少なくとも田舎の空氣の良い所に遣るのは非常に有益な方法であります併し所謂避暑地などには肺結核病者が多數入込みますから却て危險な點も少なくありません、これは餘程必要なることであります、尚ほ海水浴も、その場所、時間等に就て譯の分かつた監督者がなければ、小兒は無法のことを致しますから往々害を受けることがあります。これも注意を要することであります。

家に在ては毎朝冷水摩擦を行はしめるのは良いことであります、尚ほ室内に於ては悉く戸障子を開放して十分風を通し、小兒は成るべく裸體にして置くが宜しいのでありますが、腹部だけは冷やさぬやうに簡單な腹卷をさせ、蚊や蚤に刺されぬやうに氣をつけてやらなければなりません、裸體にして置けば餘り汗をかくこともありませんが、どうしても直接に皮膚に塵埃が著いて不潔になりますから一日二回位は全身を拭ひてやらなければなりません、尚ほ夕方に行水を遣はせるのは誠に良い習慣であります、朝は早く起して涼しい中に一二時間學事の稽古をさせ、尚ほ森林或は公園のやうな處を散歩させるのが宜しい、日中何處でも構はず、蟬や蜻蛉を追廻はし

不潔な河に飛込むやうなことは禁じなければなりません、午後は晝食後一時間乃至一時間半位、涼しい室で午睡をさせるのは有益であります、この時には單衣のやうな輕いものを體に掛けて感冒をひかさぬ用心をしなければなりません、午睡から醒めた後に再び身體を拭き、口を洗はせるやうに致します

夜は大人と一緒に夜深しをしないやうに、晝の間に適宜の運動遊戯を行はしめて、遲くとも八時半か九時頃には自然に眠るやうにしなければなりません、寢室は成るべく廣い涼しい室を選び、出來るだけ窓を開放し、只腹を冷やさぬやうに、又蚊や蚤に苦しめられぬやうに氣をつけてやることが必要であります、

此等の事柄よりも、夏季に於て小兒の衞生上最も注意しなければならぬのは飲食物であります。小兒も暑い時には一般に食慾が衰へ、特に平素薄弱な小兒は殆ど食慾が無くなつて仕舞ふものであります。斯樣な場合に無理に食事をさせましても效がない、却て消化器を惡くするだけでありますから、煮た果物を冷やして與へる、或は「スープ」のやうなものを少量與へて食氣を振はし、比較的滋養分に富むで居る食物を少量づゝ度々與へて榮養を保つやうにするより外に仕方がありません、斯樣な小兒は山地の涼しい處に轉居させますと忽ち食慾も振ひ榮養も直ちに恢復するものであります。夏季は健康なものでも一般に消化器の機能が衰へます所に、食物が腐敗し易くなり、尙ほ赤痢とか虎列剌とか云ふやうな傳染病の危險も多くなりますから、飲食物は特に新鮮なものを選むだ上にも總て充分煮るか燒いたもの用うるのが安全であります。小兒は兎角果物を貪食して消化器を傷ふ場合が少なくありませんから、よく熟した果物を水で淸潔に洗つて、必ず皮を除いて食べさすやうにしなければなりません、目下果物屋の店頭に出て居る果物類の中でも尤も美事な桃の種類は、經驗上頗る不消化なもので、小兒には決して二個以上與へることは出來ません、梨、西瓜等は却て幾

分便秘を來す傾がありますが、これも食過れば無論消化を害して下痢を來します、それで小兒には果物は總て煮て、或は裏漉にかけて與へるか、汁だけを與へるのが一番安全であります。次に飲料でありますが、完全な水道のある處ではそのまゝ水を飲むでも差支はありませんが、尙ほ一旦煮沸して冷やしたものを用うれば味は好くないが安心であります、但し煮沸した水だからと云ふの夜越のものは、生水よりも惡くなりますから、必ずその日のものでなければなりません。麥湯を作つて冷藏庫に貯へて置いて用うれば至極結構であります、ラムネやサイダーは少量なれば差支はありませんが、小兒は下痢を起し易いから餘り與へぬ方が宜しい、氷は絕對に禁じ、アイスクリームは少々づゝ與へても宜しい、若し虎列刺とか赤痢のやうな傳染病の流行する際には絕對に生水を飮むことを禁じ、飮食物を一時に多量に取らず、食後の飮料としては冷やした稀鹽酸「リモナーデ」の如きものを用うるのが適當であります。

右は小兒と云ふても稍ゝ成長した小兒で既に幼稚園或は小學校に通ふ位の兒童を標準にしての注意でありまするが、夏季に於て最も注意を要し、又最も六ケしいのは哺乳兒の衞生であります。何れの國に於ても夏季には著しく哺乳兒の死亡數が多くなります、これは主として消化器病、更に廣く云へば榮養障碍が主なる原因になつて居ります、特に重症の消化器障碍で性質の激烈なものが多い、即ち歐米各國就中その大都會に於て年々多數の哺乳兒の生命を奪ふ所の、小兒虎列刺と稱せられた哺乳兒夏季下痢症の如きものであります。眞正の夏季下痢症でなくとも兎に角哺乳兒は夏季に消化障碍を起して或は嘔吐し或は下痢して榮養狀態が惡くなり危險に陷る場合が少なくありません、これは如何なる原因に由るかと云ふに、第一に氣溫の高いこと、即ち熱さが小兒の身體に障はると云ふことは事實でありますが、單にそればかりではない、西洋では牛乳で小兒を育てる惡習慣がありますので、この牛乳が惡くなる、即

ち種々の黴菌が牛乳の中に繁殖する、斯樣な牛乳を飲めば勿論小兒に下痢を起しますが、假令これを煮沸して殺菌しても容易に再び黴菌が發生する、縱令小兒の口に入るまで無菌に保ち得たとしても少し身體の衰弱したやうな小兒に於ては口から胃腸を通る間にも非常な勢で黴菌が繁殖し得るのであります。尙ほ黴菌は全く含まれて居らぬものと致しましても、消化機能の惡くなりかけて居る小兒の胃腸の中では牛乳そのものゝ分解或は腐敗が起つて毒性のものを生じ、これが爲に中毒すると云ふこともある譯でありますから、何れにしても牛乳榮養の哺乳兒は夏季には危險が多くなり非常に不利益であります、現に我國に於ても、夏季に消化障碍の爲に急に重症に陷つて死亡するのは大抵牛乳で榮養されて居る哺乳兒であります。故に始めから出來得るだけ牛乳などを以て小兒を育てることをしないに限ります。最後に注意すべきことは今迄母乳を以て育てゝ來た所の小兒が八個月或は九個月になつたからと云ふて、夏の暑い時分に急に離乳をさせて他の食物を與へることは宜しくない、これは寧ろ二三個月延して十月か十一月になつてから徐ろに少しつゝ他の食物を與へて漸次離乳するやうにしなければなりません。それから身體並に周圍の淸潔は勿論、晝も夜間も成るべく涼しい室に置くやうにしなければなりません、尙ほ夏季には種々恐るべき病氣が多いのでありますから、若し小兒が消化器障碍を起して嘔吐するとか下痢するやうな場合には油斷なく、成るべく速かに小兒科醫の診察を受けるやうにしなければなりません。

家庭衞生

通俗肺結核豫防法

竹中成憲

本稿は肺結核の豫防法を通俗的に述ぶるものにして既に病める人は自己及び周圍の健者のため之を讀み健者は之を守りて肺病を未發に防ぐべく病者に接する者は殊に各項に注意すべき也。

▲名稱　俗に『肺病』といふは醫師の所謂『肺炎カタル』又は『肺結核』と稱する病なり。

▲原因　は一の細菌卽ち黴菌(ばいきん)にして『結核菌』と稱す、菌とは一口に言へば『蟲』なり。極めて小さき活物にして大なる顯微鏡を以て視てすら僅に毛髮の斷片の如く見ゆ。

▲傳染　此細菌は患者の喀痰(たん)の中に無數に生存し患者咳く時は空氣中に飛散し又不注意なる患者は痰を至る所に吐き其のもの乾燥して塵埃と共に空氣に混ず故に痰の始末悪きときは衣類、夜物、器具等に附著す。而して身體薄弱なる人之を吸ひ込むときは肺結核を發し之を呑み込むときは腸結核を起す。

▲咽喉(のんど)　よく直接肺に入る事あるを以て身體弱き人は平生咽喉加答兒なきやうに心掛くべし。

▲痰(たん)　肺病の原因なる『結核菌』と稱する『黴菌』(ばいきん)卽ち『蟲』は肺病者の痰の中に在る事上述の如し故に本病を豫防せむとせば病者の『痰』の取締を嚴重にするを以て主眼とすべし。故に

▲痰壺(たんつぼ)　ほど危險なるものなし『痰』は實に肺病　病毒の根源なれば也、肺病者の痰壺を掃除するものは寸時も此事を忘れず左の事を記憶すべし。

一、新しき痰壺たりとも初めより其中に石炭酸を入置くを良しとす。

一、石炭酸の臭氣を好まぬ人は洗濯曹達(ソーダ)を入れ痰を捨つるときは之に熱湯を注ぐも良し、

一、痰壺は瀬戸物、ブリキ、鐵等良しからず、竹筒を良しとす。

一、右竹筒は度々新しきものと取換ゆる事として滿たるときは之を他の塵埃(ごみ)と共に燒却すべし。

▲爪(つめ) を長く爲し置くときは爪の下に種々なる汚物常に入り居り食物調理の際の如き食物に混じ痰壺を掃除する時の如きは黴菌を藏す、故に爪は常に短く切り置くべし。

▲手拭(てぬぐひ) 手拭は清潔ならざるべからざるものなれども兎角之を以て足の裏を清め、疊を拭ふ等の事あり、若し病者に侍して病牀の附近にても拭ひたる事ありとせむか其の手拭の黴菌を含むや明なり、之を以て自から口の周圍を淸むるが如きは卽ち淸むるにあらずして結核を傳染せしむるものなり。

▲紙屑(かみくづ) 痰を紙にて採ることは普通重症又は輕症も外出先に於て爲すことなるを以て、痰の附たる紙は必ず粗末に爲すべからず、之を一々燒き捨る事は不便なるを以て便所に捨てしむるを以て得策とす。

▲病室(へや) は一家の中最も好く太陽光線(日光)の入るべき室たらざる可らず、太陽光線は消毒の力ありて肺病の黴菌すら之に逢ば死滅す。佐渡の風たる農家一般に『納戸』を以て病室と爲は良からず宜しく『座敷』又は『オヱイ』を以て之に充つべし。

▲布團(ふとんは) 上部に白布を纏ひ天氣良き時は之を日光に曝し、黴菌を殺すと共に其乾燥を圖るべし。

▲衣類(きもの) は度々交換すべし、殊に寢衣は盜汗(ねあせ)の爲め濕氣を帶ぶるを以て之を乾かすは勿論成るべく度々洗濯すべし。

▲空氣(くうき) 室内の空氣の淸淨たらざるべからざるは言ふまでもなし。室を締切らす、窓、障子を

成るべく開放すべし。病者も夜間は寒からざる以上は開放するを良とす、

▲**談話**(はなし)　患者、咳を爲すときは黴菌を吐き出すを以て疑はしき人と談話を交ゆるときは三尺以上離れたるが良し。

▲**酒杯**　患者の唾液(つばき)中には通例黴菌を含まざれども患者と酒杯を交換(とりかはす)するは危險なり故に所謂獻酬は廢するが良し。

▲**謠曲、唱歌、放歌**(うたひ、うた)の如き發聲を要する場合には室內の空氣新鮮清淨なるや如何に意を用ゐ、人の多く集り居るときは窓を開放せざるべからず。夜間たりとも然り。笛、尺八、喇叭の如き口に當つる樂器は注意せざれば病毒を受くる事あり、音樂家は多くは瘦せて疑はしき體格を有す。

▲**貸本**(かしぼん)　は多く病者の讀むものなるを以て黴菌の附著しあるを例とす、明かに肺病者の使用したるものは之を避け然らざるものは度々日光に曝らすべし。

▲**煙草**(たばこ)　は普通の分量を用ゆる時は敢て害とならず咳嗽(せき)多く出づるものは素より加減すべし、煙管は病毒を傳ふる事あるべし、他人のものを借用すべからず。

▲**食物**(たべもの)　健康なる人は何を食するも素より差支なし。然れども可成肉食するを良とす。卽ち玉子を初として牛肉、鳥、豚、魚等良し、殊に冬期は脂多き魚を用ゆるは肺病を豫防するの效あり、卽ち『まだら』『あら』『まぐろ』等良し。
肺病は重症のものは多くは腸にも同一の病起るものにして爲に下痢しつゝあり、此の如き病者は最も消化し易きものを選ばざるべからず。

▲**大蒜**(にんにく)　本邦に於ても西洋に於ても素人は之を肺病の藥とす、多少の效あるやうなれども之を以て肺病を治むとするは無理なり。

▲**食器**　茶碗、皿、箸等病者の用ゐたるものは使用後之に熱湯を注ぐべし。他の健者のものと混ずるは良しからず。

▲流し(はしり)　『はしり』は食器を洗ひ食物を調ふる所なるを以て『はしり』にて口を嗽ぐは良しからず。殊に肺病者にして茲に口を嗽ぎ茲に痰をする様な事ありては頗る危險なり。病者は石油罐の中に口より出るものを入しめ其不潔物は畑の一定の場所に穴を堀置き其所に捨つべし。

▲箒(はうき)　は塵埃を立するを以て良しからず病室の掃くべき場所は雜巾(ざうきん)にて拭取るが良し。

▲障子(しやうじ)　は桟(さん)を外にするが良し佛壇、神棚の如くす。

▲郵劵(切手)　は多く人の嘗めたるもの注意すべきなり。

▲蠅(はい)　『はい』は不潔なる痰壺の上にとまり又食物の上に來る。故に知らず識らずの間に病毒を食物の上に運ぶ。家貧なれば不潔なり、不潔なれば『はい』多し、故に『はい』多きは恥づべき事なり、宜しく家の内外を淸潔にし『はい』の殖へざるやう注意すべし。朝鮮、滿洲は『はい』非常に多く『はい』の爲傳染病蔓延するを以て大正二年より大連に於ては『はい』を買上る事とせり其價一合五錢。

▲見舞品(みまひ)　患者に見舞品を贈らむとする時は豫め醫師の意見を聞きて後にすべし、病者の望むものは多くは醫の禁ずるところ、却て害とならざるやう注意すべきなり。患者の枕頭に菓子箱を積み上ぐるが如きは愚の至なり。

▲飲料(のみもの)

△水　夏期は煮沸して後用ゆべし

△湯　何時用ゆるも佳なり。

△茶　肺病と何等關係なし、既に肺病に罹りあるものには醫師より『咳止』の藥多くは與へあり、此藥は痲醉藥にして茶と正反對の作用のものなるを以て『咳止』を服用するものは茶を用ゆべからず、殊に夜は眠られざるを以て夜は就中之を避けしむべし。

△ラムチ　肺病と何等關係なし。

△日本酒　適度に平生用ゆるものは却て肺病に罹らず、大酒に陥らざる以上は豫防上は勿論既に肺を病むものも差支なし。

△葡萄酒　世人多くは葡萄酒を誤解す之を以て薬品の如く思ふものあり、大なる誤なり、西洋人は殆ど毎日之を常用す而して西洋人には肺病益々多し、元來一罎一圓以上にて得らるゝものにあらず、上等の宴會に用ゆるものは一本二十圓以上するものあり、東京紳士日用のものにして一本五圓以上を普通とす、我經濟にては用ひ難き贅澤品なり。

△ビール　新鮮にして店晒とならざるものは健康に頗る良しきものなり、常用すとせば一ヶ月少くとも一人十圓を要す經濟之を許さず寧上等の日本酒を用ゆるに若かず。

△牛乳　元來牛に結核病あり、其病毒は人間の肺病と同一なるものなるに依り健全なる牛より出たる乳にあらざれば用ゆべからず、本縣より檢査技手來りて毎月牛の檢査を爲しつゝあるはかゝる理由あるを以てなり。此病毒は一度煮沸するときは死滅するを以て配達の前牛乳は煮沸するにあらざれば賣る事を許しあらず、故に安心して飲用して可なり。然れども之を用ゆとせば一日數合を用ゐざるべからず、五勺乃至一合を用ゐて效ありと思ふは誤れり。

▲入浴●●　入浴は是非とも必要なるものにあらず、野獣は生れてより死するまで一回も入浴せず、西洋人も極めて上流にあらざる以上は一年に數回温浴するのみ、然れども西洋人は入浴せざる代りにシャツを換ゆる事度々なり、日本人は入浴する代りにシャツを換へず、共に誤れり、假ひ獣類は浴せずとも獣類の上に立つ人類は清潔を以て人格の要素とす。宜しく屢々浴して身體を清潔にするは萬病を避くるの一法なり、豈敢て肺病に限らむや。

佐渡の蒸風呂は蒸氣浴なるを以て浴漕中の空氣は非常に惡し、此空氣中に呼吸するは肺病者にあらざる

者にも有害なり、まして肺に病あるものは空氣密閉の風呂に浴すべからず。

▲痔(ぢ)　肛門病は多くは結核なり速に治療を加ふべし。

▲骨疽(はす)　骨の病亦然り。

▲結婚(こんれい)　體格薄弱なるものと結婚すべからず、生れたる小兒は肺病となり、夫婦亦共に斃るゝ事少からず。

▲便所(べんじよ)

△小便　肺病者の小便中には黴菌を含む事あり。

△大便　亦同じ。襁褓(おしめ)は注意すべし、便所に捨たるものは心配なし

▲死體　死體は火葬するを最良とす。而して死體に病毒の在るは勿論なれども「ペスト」の如く全身に病毒あるにあらず。世人の漫りに之を恐るゝは良しからず。本人の生前喀出したる痰是最も危險なるを以て之に石炭酸を加ふるか又は燃燒する物(紙、藁等)を加へて燒くを可とす。死體を洗ひたる汚水は牀下に流れざるやうすべきなり。

▲紀念的遺物(かたみ)　死者あるときは生前本人の著したる衣類(又は器具)を「かたみ」として親戚舊友に分配するの風あるは世界何れの所も皆然り、是病毒を蔓延せしむる一大原因なり、此の如き事は全然廢止せざるべからず。直接本人の身體に觸れたるものは價の高きを論ぜず燒却するを最良とす。(完)

胡桃の榮養價

胡桃には、山胡桃、陳倉胡桃、朝鮮胡桃等の種類がありまして、丹波、上野、信濃邊から産出し、尚ほ一般に東北地方から北海道にかけて産出致しますが我國には產物と云ふ程に多くはありません、從て僅かに菓物や何かに用ひらるゝ位のもので普通の食料としては使はれません、併し胡桃は頗る榮養分に富むで居るものであります、即ち蛋白質及び脂肪と云ふ主要の榮養素を多量に含むで居る、故に我國の如

き餘り肉食をしない國に於ては從來よりも多くこの胡桃を食用に供するやうにし度いと思ふのであります。

胡桃が餘り多く產出しないと云ふのは、土地が栽培に適しない爲ばかりではない、需用が少ないからである、需用の少ないと云ふのは、その價値を知つて居る人が少ないことを意味するものと思はれる、依てこゝに聊か胡桃の榮養品としての價値を紹介致します。

前に擧げました日本の胡桃の種類の外にも、まだ種種のものがありまするが、總て胡桃類の中に含まれて居る榮養物質は、その化學的の成分に於ても、榮養價並に身體の內で實際利用される點につきましても殆ど肉類と同樣でありまして、例へば脂肪に富むで居る鹹豚肉の成分は扁桃の成分と殆ど同一であるそれで顏色の惡い瘦せた人は澤山「ラカン」を食べると良いと云ふやうなことを西洋人は申しますが、斯う云ふ場合には日本では胡桃を澤山食べれば宜しいと思ふ「ラカン」は臭い遊離脂肪を含むで居りますが胡桃の脂肪は既に自然の乳劑の狀態になつて居りまして、直ちに消化され、不快な臭氣もなく、他の食物の消化を妨げる氣遣もないのであります

前にも申します通り、總て胡桃の種類は非常に蛋白質に富むで居りまして、平均一斤の胡桃は、脂肪の少ない一斤の牛肉の蛋白の量に匹敵して居る、加之ならず尙ほ肉の中には無い所の成分が澤山含まれて居ります、近頃獨逸のケルローグと云ふ人が發表した胡桃の化學的分析で見ますと、榛實が八十九「プロセント」、胡桃が八十八「プロセント」、甘扁桃が八十七「プロセント」、椰子實が五十一「プロセント」だけの榮養物質を含むで居る然るに極上等の牛肉でも人間の身體の榮養になる成分は僅かに二十九「プロセント」しか含むでゐない、且つケルローグ氏の云ふ所に據れば、胡桃の中には吾々の身體の構成及び維持に必要なる總ての成分が含まれて居ると申すことであります。

扁桃と栗は、蛋白と脂肪との關係が餘程胡桃に似て居る併しその價値は著しく異います。扁桃は二十一「プロセント」の蛋白と五十三「プロセント」の脂肪を含み、栗は十一「プロセント」の蛋白と七「プロセント」の脂肪を含むで居ります。元來栗は他の殼果に較べますと蛋白と脂肪が少ない、その代りに多量の含水炭素を含むで居る、卽ち澱粉と砂糖になる成分が澤山あるのであります、大約六十九「プロセント」の含水炭素を含むで居ります。栗は特に澱粉、「デキストリン」及び糖に富むでますから、これで以て麵麭を燒くことも出來る、伊太利では栗の粉で粥を作つたり菓子に燒いたりするそうですが、なかなか味が美いと云ふことであります。只栗の粉は少し長く貯へて置くと澁くなるのが缺點であるが、北伊太利地方では栗の粉に他の穀物の粉を混せて麵麭を燒くが、頗る上等の麵麭が出來ると云ふことで御座います。昔の羅馬人は盛に栗を食用したと申します。總ての榮養素の中では、蛋白質の次には脂肪が最も大切なものであります、吾々の生活には脂肪と澱粉と何方が必要かと云ふに、若し無いものとすれば脂肪の無いよりも澱粉の無い方が遙かに益しである、何故なれば、脂肪は殆ど澱粉の代理を致しますが、澱粉は全く脂肪の缺乏を補ふことは出來ないからであります。然るに植物性の食物は一般に脂肪に乏しい、所が胡桃の中には總ての種類の脂肪を完全に補ふことの出來るだけの脂肪分が有ります、故に強ち獸肉を食べなくとも果物と、穀類と胡桃とを食べるならば、これは完全な榮養であります。尙ほ胡桃の有益な點は、腸の作用をよくすることでありまして適當に胡桃を食べまするど、下劑などを用ゆるときのやうな困難も刺戟もなしに、僅に通じて緩める效能があります。元來胡桃の脂肪そのものに既に緩下作用がありまするが、何れの種類の脂肪でも、肝臟の機能を亢進せしめて、消化の機能を促すものであります。それで皮膚が乾燥して、羸瘦して居る人、又は凡て身體の段々衰弱するやうな人が胡桃榮養を

とりまするに、それでもつて著しく榮養狀態がよくなることがあります、例へば、糖尿病、腎臟病、神經諸病、結核病その他凡て身體が衰へて、特別に肉と血の必要な人が適當に、胡桃及胡桃製の食品を用ゐて著しく效能があるものであります。

只この胡桃を食用とするに就て、故障の起りますのは、これがよく消化されるやうに、咀嚼こなすのが困難であると云ふ點だけであります。この爲に多大なる胡桃の榮養價も十分に利用されぬのでありまして、容易に消化されるやうに調理いたしますことは稍困難でありますが、從來本邦で韲物などを拵へるときのやうに、擂鉢でもつて充分胡桃を擂り碎いて少し水を入れて乳劑のやうにすれば非常に消化がよくなります。何れにしても胡桃は、殆ど肉類と同樣の榮養分を含んで居り、その脂肪は、腸の機能竝に消化作用を亢進せしむるものでありますから、比較的肉食をせぬ我邦の如きに於ては大にこの胡桃を利用したいものであります。

床屋の衛生

理髮店の衛生は隨分大事なことで、日本の床屋もおさ〱衛生に怠はない、御上の方からも注意され、自分達も進んで衛生講話を聞いて、出來得るだけ衛生法を實行しやうと云ふ感心な心掛である、併し矢張その實際に至つてはなか〱無氣味なもので、相變らず禿頭病、疥癬、丹毒等の恐るべき皮膚の傳染病が床屋から傳播される場合が少なくない、これは無理ならぬことで、床屋の道具一式を醫學的に完全に消毒すると云ふことは理想ではあるが、殆ど出來難いことである、それに日本の床屋の叮嚀なことは驚くべきもので、單に理髮と髭剃だけではない、手先の器用に任かせて鼻の孔も剃れば、耳の内まで奇麗に剃つて仕舞ふ、その剃方も一通では無い、一遍通り顏を剃ると、今度は逆剃をかける、撫て見て少しも毛根部が分らなくなるまで髭の根を堀るやうに剃らねば承知しない、清潔も斯うなつては極端であ

る、斯樣に皮膚の上皮を掻落し、毛根を荒しては黴菌の侵入に便宜を與へることになつて宜しくない、大概に止めるやうにしなければならぬ、床屋道具の消毒の困難なこと、從て普通の床屋の道具の餘り心持の好いものでないことは、その檢査成績に依て見れば明かである。床屋は佛蘭西、就中巴里が最も進歩してゐると云はうか、兎に角最もハイカラ式であるが、本年の巴里衞生及道德的豫防會の討論席上で床屋から傳播される諸種の病氣、特に皮膚病に關して種々の說が述べられたが、ドクトルフークと云ふ人は、床屋の取締に就て次の事柄を要求した。これは銘々家庭に於ても參考になることであるから、その要點を掻撮むで見ると斯う云ふのである。卽ち剪、剃刀類は一切一「プロセント」の曹達水で洗つて乾いた布で拭き乾すこと。刷毛と櫛は每晩「アムモニア」を含むで居る石鹼水で洗つて脂肪を除くこと。金屬性の機械は使用する前に火焰を通すこと。刷毛と櫛とは、四十「プロセント」の「フオルモール」を盛つた皿を入れた桶の中に密閉して保存すること。米粉は必ず殺菌綿を以てつけること。小さな切創には細末の明礬を殺菌綿でつけること。手の掌を擦つて剃刀を試めすことを禁ずること。而して斯樣な規則の必要な理由として細菌學的檢査の成績を示されたが、その一例を擧げると、名高い床屋の顏剃室から出た一本の石鹼塗刷毛から黴菌を培養して見た所が、その一立方「センチメートル」の中に十六萬の黴菌が有つた、剃刀及び明礬を溶してあつた水の檢査に於ても、矢張これと同樣驚くべき黴菌數を證明したと云ふことである。併し右のドクトルフーク氏の要求が實行されるまでには尚ほ前途遼遠であらうとの評がある、巴里あたりでさへこの通りであるから、日本の床屋が衞生的に安全な床屋となるのは容易なことではなからうと思ふ。

病人の食物に就て（承前）

牛乳の榮養價と消化如何は牛と乳との關係に由る

（一）牛の飼料　世の人は一般にみづ〳〵した春草で飼養はれた牛の乳が良いと云ふやうに思ふて居るやうですが、是は間違であります。斯樣な飼料で養はれた牛は、大概下痢や其他の消化障碍に罹て居るものであります。春さきや夏の初に斯樣にして飼養はれた動物の乳は、最も良ものとは申されませぬ。馬鈴薯屑や、麥酒滓などで養はれた牝牛は薄い乳を出すものであります、其の最も善良て同時に最も滋養になる乳を出すのは、枯草で飼養はれたものであります。

（二）只今申上ました事や、其他の牛の體の關係などより致しまして、牛乳は何時でも同じ牝牛のものを用うるやうにしたら善と存じます。

（三）乳牛にあてるものには、車などを牽かせてはなりませぬ。また十歲以上を超えたものは不可ませぬなほ牝牛の身體が健康でなければならぬと云ふことは申すまでもないことであります。

牛乳の貯藏法

貯藏の仕方は又牛乳の性狀に大影響を及ぼすものであります。

概して煮た乳の方が、生乳よりも貯へ易いものでありまして、一度酸くしたことのある御方は、牛乳の貯藏には特に注意しなければならぬと云ふことは、皆御承知のことゝ存じます。それで牛乳は滑澤な磁器の中に入れて置くやうに致しまして、其の入物は常に能く清潔にして置かねばなりませぬ。又酸くなつた乳の殘物は、直ぐ酸酵素として作用致しますから、他の乳も酸く成てしまひます。

乳を貯へて置く場所は、その酸性酸酵を防ぐ爲に、凡そ六度から八度位の涼い所であれば結構であります。其他の食物、殊に氣の立つやうな或は臭のするやうなものは、一切これから遠ざけることに致しま

す。

善良牛乳と不正牛乳の特徴

牛乳は、其他の商賣品よりも不正な物が多く、その品質と分量の不正なのであります。

その分量の方の不正なのは、まだしもでありますが、多くは水を注したり、乳脂を取たりして牛乳の含量を少くしたり、薄くしたりするのであります。

牛乳の固形成分が乏いか、即ち薄められたかどうかを見るには、所謂乳汁計を用うるのでありまして、是で以て其の比重を計るのであります。善い牛乳は三十度から三十五度を示しますが、これより低いのは薄くされたのであります。

贋物の特に宜敷ないのは、牛乳の品質に係るもので是は直接健康上害になることであります。

普通行はるゝ贋造法は、石灰、澱粉、大麻油、などを混ぜるのでありますが、斯様な贋造は、化學者でないと充分に確定める譯には參りませぬ。

乳汁計を持たす亦化學者に頼む便もない御方では、次の簡單な實際的の特徴に依て牛乳の正味を判斷するのであります。

(ア)新い牛乳は、決して酸性の反應を呈することなく、亞爾加里性であるか、少くとも中性であります。液體の酸性であるか或は亞爾加里性であるかを定めるには、所謂「ラクムス」紙を用うるので、これは何れの藥店でも賣て居ります。一つは赤い紙、一つは青い紙でありますが、若し液體が酸性であれば、之に浸した青い「ラクムス」紙は赤となるか或は赤味を帶びて來ますし、若しまた液體が亞爾加里性なるときには、赤い「ラクムス」紙が青い色になりますが、中性であるときには、何方の紙を浸して見ても、元の色で變がありませぬ。

(イ)善くて、充分脂肪に富で居る牛乳は、其色が純白で、指の間で以て脂濃いことが分ります。薄くした牛乳は青味がゝつた色艶をして居ます。

(ウ)善き、不正でない牛乳は、水よりも重いもので水の中に一滴垂して見れば、その底に沈みます。善

い牛乳なれば、その一滴を、硝子板、金屬板、或は磁製板の上に滴すに、球のやうに丸い形をして居りますが、牛乳の著しく薄いものであれば、これが流れ散るものであります。

牛乳は凡ての榮養品の中で最も良い物であると云ふ事が眞で有るとすれば、榮養狀態の不充分なる、或は異常の榮養狀態が非になつて居る或る病氣に際して何故に醫者が其身體を改善し、力を付ける爲に直牛乳を選ぶかゞ分るであらうと思ひます。然し牛乳は重症の消化不良及び榮養障碍に於ては、たゞ患者の狀態に適當した一定の方法に從つて與へねばならぬと云ふ事も分りきつた事であります。

何れにしても牛乳療法には善良なる牛乳、大なる注意又患者の方の規律と忍耐とが最も必要な事で有ります。

(ア)牛乳療法には、前に申上げた見分により且つ牝牛の健康狀態に氣を付けて乳を選ばねばなりませぬ。是に就は醫者に判定して貰へば宜しい。

一般に、少くとも初には、脂濃きものよりも所謂脫脂乳の方が好い。

(イ)牛乳療法を行ふ者には、普通の三度の食事を守らなくとも宜しい。卽ち各々其食事の時間を定める。患者は度々に且つ常に少量づゝ牛乳を飲む。

それは例へば次の樣な風に致します。

患者には丁度二時間或は三時間の後に一定量の牛乳を飲む樣に命じまして、其過敏なる胃であつても、これに由て少も苦痛を感せぬ程の少量より始めます。例へば四匙の牛乳に堪へない時は二匙或は一匙より始るのであります。

夜間には、たゞ療法の爲だけに、よく眠つて居る患者を起す事は不必要であります。患者が眠を覺した時には其間に乳を飮せる樣にいたします。

又患者名々の狀況次第で每日その分量を增してまありますが、其増かたもこれに由て患者が胃に故障を覺えぬ樣に段々とやらなければなりません。

大抵の患者は、さても一時に多量の牛乳には堪へら

れないものであります。一時に多量の牛乳を飲みますると著しき乾酪形成が起りますので、此緻密に固まつた處の乾酪質は胃を害する樣になります。そこで先極少量より始ねばなりません。卽ち牛乳を藥の樣に十五分乃至三十分每に一匙づゝ與へる、そうすれば容易に消化される譯であります。

右の理由に依りまして胃に於ける酸形成に惱む處の人は又極少量の牛乳でなければ堪へられぬ譯であります。斯いふ場合にはしば／＼間の時間に一刀尖の重炭酸曹達を與へ或は牛乳に多少炭酸水を混せます。

又多くの患者は牛乳ばかりでは堪へられず、幾等かの副食物を要しますが、これには最も良いのが粉性の食物殊にビスケット、白パンの皮、或は粗挽麥から醱酵させずに造つたパン卽ちグラハムパンなどであります。

稀な事ではありますが、牛乳療法に際して疝痛樣の腹痛が起る事があります。其時には芳香性の茶劑、例へば薄荷茶が效能があります。たゞ極少量の牛乳にも堪へない時、患者が嘔氣を催して堪へられない時、或は又まゝ起ります處の續て水樣の便が來る時には、一時牛乳療法を止めねばなりませぬ。然しながらまた久しからずして段々飲ませ始める事を恐れる要はありませぬ。忍耐して持續すれば、始には抵抗した所のものも漸く慣れて參るものであります。その初には、小兒を養ふやうに一匙づゝやらなければならなかつたちのも、五週間も經た後には每日四リーテルから六リーテル位の牛乳を飲めるやうになるものであります。

たゞ慢性の病氣には、學理に從つて嚴重な牛乳療法を行はなければなりませぬ。乃ち凡ての慢性腎臟疾患、いろ／＼の心臟諸病、或種の胃病、殊に凡ての種類の貧血(萎黃病)全身の虛弱等でありますが、腸管に潰瘍の出來た慢性腸加答兒でも、牛乳療法をやつて居る間に緩慢ではあるが、確實に治癒つた例もあるのであります。

牛乳製劑

酸乳　是はやゝ高い溫度で久しく置くと糖分が乳酸に變ずるので出來たものでありまして、其の榮養價は新しい牛乳と異はりませぬ。之を病人に與へてよいか、どうかは、その場合に依て醫者が決める。只注意すべきことは、胃に過剩の酸が出來るやうな時には、酸乳はとても堪へませぬから、此の如き場合には無論之を避けねばなりませぬ。

酪漿　は病的榮養狀態、特に慢性胃病の時に、よく醫者の薦むるものであります。これは多くの脂肪を牛酪にして取たものでありますから、通常の牛乳よりも榮養分は少ないのでありますが、その脂肪の多い牛乳に堪へない時に之を與ふるのであります。酪漿は通常の牛乳ほどに乾酪質を含んで居りませぬので、それで普通の牛乳よりは消化し易いのであります。この酪漿は民間で下劑として用ゐて效能のあるものでありますが、一般に慢性便祕、痔疾などのある人が用ゐて宜しいものであります。

モルケ　是は脫脂乳に醱酵素を加へて製するものでありますが、斯くして乾酪質が分離した、其殘が卽ちモルケであります。小獸の胃などを醱酵素代りにして製したものは之をジユーセモルケと申します。モルケは、綠色の溷濁た液體でありまして、牛乳の成分中たゞ水と砂糖と鹽を含んで居るだけであります。それで其の榮養價のどんなものであるかも直ぐ分る譯でありまして、兎に角その消化し易いといふことは眞實でありますが、榮養分としては、その砂糖だけであります。

肺病人の養生には、通常たゞ獸胃を醱酵素として製つたジユーセモルケを用うるばかりであります、又慢性の腸加答兒とか、下痢の傾あるものには、明礬モルケを用うることがあります。一般にこのモルケを用うる時にも、前に申し述べた牛乳療法のやうに最初は少量より始めて、且つ時間を正しく、段々慣れなければなりませぬが、若し消化障碍、或は持續性の下痢などの起る時には、直ぐ止めなければなり

ませぬ。一體本式に牛乳療法又はモルケン療法をやりますには、通常牀に就て居ない患者で、新鮮な空氣中に充分運動することの出來るものでなければならぬのであります。

衛生上不都合の事柄（承前）

着せ過ぎ

溫帶地方では冬の外殆ど着物は必要がない。これを着るのは禮儀とか裝飾の爲である。一體は全身に日光と空氣を充分に浴びることは必要なのである。それに小兒などは生れ落ちたが最後、幾枚も〳〵衣服を重く厚く纏ふて寒中汗をかく程着せて大切にする殆ど蒸し殺すやうなものである。その上紐を以て紙人形のやうに縛る。小兒を裸にしてやると非常に悦ぶのを見ても、餘計な着物を以て生埋めにすることの不自然なことが分かる。斯樣に愚なる親切に依て育てられた小兒の虛弱なるは當前のことである。

宿屋の寢具

宿屋の寢具は、一見淸潔なやうでも、なか〳〵油斷がならぬ。枕は禿頭病などの危險がある。寢卷は皮膚病の畏がある。蒲團の襟は結核、裾は淋病、黴毒安眠は出來ぬ。然らば如何にすると云ふに、枕には紙をかけ、シャツ、ヅボン下を着て寢ればよいが、尠くとも自分の寢卷を着て、蒲團の襟には携帶の風呂敷でも掛けて寢ればよからうと思ふ。

按摩の無法

挫いた時には強く揉だり、引張たりするのがよいといふて、骨折があるか無いかも確めずに、無暗に之をやるものがある。其の結果は治癒るべき骨折も治癒らなくして、一生の不具となる者がある。又凡て炎症の終には宜しいが、揉み散らすと稱して炎症の始めや、或種の病氣に按摩をやれば、却て之を熾にし病毒を廣く傳播する。惰い位の事には善いが、病

氣の時には容易に按摩さんを信任することは出來ぬ醫者の相談が要る。

氣保養の誤

神經衰弱症などいふやうな風に精神の鬱抑して居る病人を捕へて氣保養をさせるといふ積りで寄席や芝居などに連れて行くものがあるが、これは益々刺戟を與へて、愈々症狀を惡くさせるのである、

轉地療養の輕卒

肺病は海がよい、脚氣には山がよいなどゝ患者の狀態、病の時期、其の海、其の山の狀況なども考へずに、一概に轉地さへすれば善いやうに思ふて、其の結果却て病を重くし、或は途中又は轉地先に到着するや否や死でしまつたといふ樣な例がまゝある。これも篤と醫者の相談を經なければならぬ事である

無用の清潔法

鼻毛を剃る者がある。これは全くいらぬ清潔法である。鼻毛は鼻汁で濕ふて居て、吸ひ込む空氣の塵埃を濾し留め、洟をかめば外に出る。然るに此の大切な鼻毛を惜氣もなく剃て了へば、如何なる毒物でも塵埃と一緒に肺まで遠慮なしに通り拔ける。長くなつたら少し剪で摘けばよいことである。又耳の孔を剃て、手拭の端を捻て石鹼をつけて掃除したりする者がある、これも要らざる清潔法である。斯樣な刺戟を與へれば、益々耳垢を多くするばかりである。其の外大なる危險がある。健康なる耳は斯樣なことをしてもらふ要がない、餘り耳垢が溜つたらば油をさして靜に洗ひ出す位の所である。

藥の服み過ぎ

病氣といへば藥さへ飲めばよいと心得て居るものがある。それで病氣に依ては、醫師が只守るべき攝生法だけを詳しく話して、藥を與へぬ事があると、彼の醫者は人を貧乏だと思ふて藥もくれぬなどゝいひ、さなくとも何やら心細いやうな氣がして矢鱈に賣藥などを飲み、入らぬ金を費つて病氣を狂はす。又私は少し人よりも強くなければ藥がきかない方でなどゝ妙な自慢をしてから、一日三回に分服する

やうに用法を示してあるものを一度に飲で死にそこなふものがある。これは漢方流の妙振出などを飲だものゝ癖であるが、今日の藥は左樣に心得てはならぬ。嚴重に用法を守ることが必要である。

喰はせ過ぎ

料理が下手な爲に食べられないこともあるが、病氣の時には一般に食慾が減ずる。食べた所でそれだけ消化し、吸收しきれず、又餘て居れば從つて澤山の食物は要らぬのである。それを傍の者が無理に勸める癖がある。特に胃腸加答兒の時などは、全く斷食させる必要のあることがある。それを傍の者が、さう何も食べないでは體が持たぬとか、いふて無理に食はせる。殊に小兒などには、醫師の吩附に背いてかういふ事をやる。而して直ぐ治癒るべきものを延引かせ、或は殺してしまふ。病氣のやゝ快方に向つた時もさうである。少し食慾の出で來たのに任せて胃や腸の傷が辛うじて治癒りかけた所へ持ていつて何でも患者の好むものを、どし／＼食べさせて、復た惡くする。昔から餓死したものは稀だが、食べすぎて死だものが甚だ多い。人は一日や二日は食べないでも決して死ぬものでない。それを病氣の時に、治療上醫者が禁ずるのを、傍のものが無理に食べさせるなどは甚だ以て誤つた話である。

啼泣くのはかまはぬ

世中には不自然な躾をする爲に、無邪氣な小兒を折檻して泣かせる親もあるが、又小兒が少し泣いてもひどく恐れて、心配する人がある。小兒の泣くのは職業である。生れ落ちると直ぐ泣き初める。これで以て肺も擴がり、血の循環も整ふて來るのである。最も甘やかして育てる小兒には泣癖もあるが、一つは泣くと心持が好いから泣くこといふこともある。それに小兒が少し大きな聲で泣くと、何故泣くかといふ事も考へずに、直ぐ醫者を呼ぶやうな事をして、大にきまりの惡るいこともある。これはまあ大事を取り過ぎて結構な譯であるが、今度はこれと反對に眞に小兒が病氣の時に、藥を飲ませねばならぬ。そ

の時に、小兒の藥は可成飲みよいやうには調合されるが、それでも小兒は厭がる、またさう味のよい藥ばかりもない。そこで此の藥は厭がつて、どうしても飲みませぬといふて醫者に突返す、そこで醫者が試みに自ら飲ませると、何の事なしに結構飲ませることが出來る。これは畢竟少し小兒が厭がれば、厭がるものを、さう無理に飲ませぬでもよいと思ふ、又泣かれるのが辛いと云ふ臆病心があつて、飲ませねばならぬ藥を飲ませ切らぬのである。藥は大人でも好きではない、況や小兒をやである。病氣の爲には仕方がない、外科の手術も施さねばならず、厭がる藥も、泣くのを應用して一寸飲ませる、或は口を割ても飲ませる必要のあることがある。泣くに生命は換へられぬと思はなければならぬ。

手拭と手水鉢

便所に行た後で手を洗ひ、手を拭くのは、其の手が不潔であるといふ考から起つた習慣で、誠に結構なことである。實際不潔である。大小便及び便所の空氣が不潔なばかりでなく、便所の戸を開閉する時に最も直接手が不潔になる虞がある。それで便所の戸の手を掛ける所は、十分清潔にして置くことは勿論であるが、尙ほ手を洗ふ必要があつて、何處の家でも便所の近くに、手水鉢を置いて、此の傍に手拭を掛けてある。洗ふ、拭く、これは大切な清潔法の形式であるが、その水、その手拭を一つ取調べて見なければならぬ。孑孑の涌いて居る水も水といふて居る。臭氣のするやうな手拭でも手拭といふて居る。かうまでにはなくとも、これの程度の低いだけの手水手拭ひは頗る多い、斯様な水で手を洗ひ、斯様な手拭で手を拭くのは、其の目的と反對に、不潔物を手に灌ぎ、不潔物を手に塗り込むのである。眞に手を清潔にしやうといふ目的ならば、何ぞ消毒液か、然らざるまでも常に新しい水を用ゐて、清潔な手拭で拭かなければ何にもならぬ。さうでなければ寧ろこんな物は置かない方が餘程增しである。

（以下次號）

雜報



○小松宮家より細民へ御下賜

小松宮家にては、故宮妃頼子殿下御生前の思召により、御本邸のありし東京淺草橋場町内の貧困者御救恤の思召を以て各管轄警察署にて調査の上金七百圓御下賜相成りたるが其標準は、家賃三圓以下の者に限り御下賜金を各家族に比例して分配され總戸數三百有餘なりと、故彰仁親王殿下薨去の砌は橋場、今戸町内の貧困者へ對しては一家白米四斗宛御下賜相成りたる由。

○名古屋市の鼠と蚤の買上

名古屋市衛生組合聯合會は、過般の開會に際し衛生上に關する諸般の協議をなしたるが「ペスト」豫防の爲め鼠買上げをなすことゝなし、全市九萬戸に對する鼠の數は一戸平均五匹と見るも四十五萬匹に當り、最初約十萬匹位を買上ぐる方針にて、一匹二錢として總經費二千圓を計上し、又蚤の撲滅法として一升金二十錢にて買取ると云ふ破天荒の協議を爲し蚊は下水道工事の關係上昨年に比し大に減じたるも、尙ほこれが全滅を期するため、下水其他寺院の花筒に少量宛の石油を注ぐことゝし、その費用として會より金五十圓を支出することゝなせるが、蚤の買上げは大連市を除き、內地各府縣にも未だその例を見ざるものなり。

○日赤京都支部の兒童避暑保養所

日本赤十字社京都支部に於ては天橋立附近に設けられたる兒童避暑保養所の設備完了したるに依り、去る一日より體質虛弱の兒童五十名を收容したるが保養期間は二十五日なりといふ。

○有害飮食器の注意

警視廳衛生試驗所にては近頃市內各所の瀨戸物店より有害飮食器を押收して檢査しつゝある由なるが、

同試驗所主任技師は、此等の飲食器の有害作用竝に鑑別法につき次の如く談れりと。

夏の副食物には酢を使つた胡瓜の酢揉み、酢章魚、其他酢豆腐、三杯酢などが多い是等の酢で調理されたものを鉛分含有の飲食器に盛れば化學作用を起して有害物を生み出す之を知らずに飲食すれば中毒する重ければ忽ち下痢其他の中毒症狀を呈し輕くても漸次內部から身體を冒かして行く中毒の急性徵候があれば不良飲食器に氣が付くが緩かに來るのになると知らずに長く其の器を作用する爲め遂に重い中毒に罹り然かも其の原因が却々判らぬ是等は衛生上實に恐るべきものである警視廳では　昭憲皇太后御大葬前後から此の種飲食器の市內に販賣されあるを知り直ちに押收に著手し今日まで所々から押收したものが目下嚴密な化學試驗にかけられて居る不良飲食器の鑑別は面倒な分析試驗の結果でなければ斷言は出來ぬけれども簡便で素人にも出來る方法は鍋の場合であれば酢を入て五分間程沸騰させ其中に少量の鹽酸と硫化水素水を混入し二三分間置き其酢が黑くなれば鉛を含有して居る不良飲食器である又皿か丼の場合であれば沸騰させた酢を其皿か若くは丼に移し入れ五分間程經て後前同樣の二種藥品を入れ黑くなれば鉛含有の不良器である此時皿や丼の模樣も同時に變色するから能く判る硫化水素水は藥局のある藥屋では必ず賣つて居る。

○濟生會東京市內救療數

大正二年度(自二年七月至三年六月)東京市內深川、本所、淺草、下谷、小石川、芝、麻布、麴町の各診療所及第一乃至第四の各診療班に於て救療したる患者數は左の如し。

實人員		二萬六千七十八人
此延人員		六十二萬四千八百八十人
內		
診療所外來往診患者	實人員	二萬千七百六十八人
	此延人員	五十二萬三千七百人
同收容患者	實人員	四百五十五人
	此延人員	二萬千六百八十人
診療班患者	實人員	三千九百六十三人
	此延人員	七萬九千五百人

○富士川ドクトルの榮譽

本會特別賛成員として常に本會の爲に多大の助力を與へられつゝあるドクトル富士川游先生は嚢に帝國學士院授賞の名譽を博せられ、今回又文學博士の學位を授けられたり、同氏の博學なる、學古今に通じ識、洋の東西を該ね尙ほ孜々として研學倦まず、苟も日本國民の健康に益することは事の細大を問はず必ず學理の根本を極め、口に筆に廣く世に紹介して國民健全の發達に資せんことを勉めらる、本會は斯の如き博學達識の學者を賛成員に有することを誇とし、今回氏が文學博士の學位を授與せられたるを當然とし、更に近く醫學博士の學位授與を祝せんことを期待するものなり。

廣告

○新潟支會の海水浴場開設

私立大日本婦人衞生會新潟支會に於ては例年の通り同市婦人教育會と聯合の上海水浴場を開設し、去月十六日より一般の入浴を許しつゝあるが、經營宜しきを得て比年盛況を呈し來れりと、同會の事業として最も當を得たるものと云ふべく、本會は同支會の益々隆昌ならんことを祈る。

○本會入會者

○三輪田眞佐子紹介

●日本橋區濱町三ノ一　特別會員　川上タ子子

○轉居

●府下下澁谷村四三六へ　三島千代子

●府下青山原宿一三八へ　横井忠國

●同　同　昇子

●下谷區櫻木町二　小高良造

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下
會長 侯爵夫人 鍋島榮子
副會長 男爵夫人 濱尾作子

（いろは順）

幹事 鳩山春子
同 羽田三緒子
同 岡田德子
同 高木鐐子
同 山木多穗子
同 三浦敎子
同 松平芳子
評議員 石川貞子
同 岩下ゆか子
同 濱田捨子
同 長谷川仲子
同 服部繁子
同 仁禮壽賀子
同 西外子
同 土肥多越子
同 緒方悅子
同 岡山とし子
同 小川孝子
同 男爵夫人 加藤鈴子
同 片山龜子
同 吉武輝枝子
同 丹波貞子
同 高橋孝子
同 田村きよ子
同 鶴原誠子
同 男爵夫人 南部陽子
同 中濱芳子
同 山口貞子
同 子爵夫人 松井正子
同 古市幸子
同 伯爵夫人 阿部篤子
同 岸澄子
同 菊池米子
同 三宅藤子
同 宮本樂子
同 宮下咲子
同 守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一冊 定價金貳拾錢 郵稅壹錢
三冊（三ヶ月分） 前金郵稅共 金四拾五錢
十二冊（一ヶ年分） 前金郵稅共 金壹圓八拾錢

廣告料

一頁六十二行 一行二十三字
壹頁 金五圓 半頁 金貳圓五拾錢
〇特別廣告 壹頁金拾圓 半頁金五圓
〇半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

（）本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ〇本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ〇轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正三年八月十七日印刷
大正三年八月二十日發行

編輯者兼發行者 東京市本郷區根津西須賀町九番地 非司秋次郎
印刷者 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 田中增藏
印刷所 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 杏林舍

發行所 東京市麴町區富士見町二丁目三十二番地 私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所
東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座四丁目 東海堂
同市京橋區鎗屋町 良明堂
同市本郷區本富士町 明文館
同市同區春木町 南江堂支店
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京市日本橋區呉服町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店

婦人衛生雜誌第二百九十七號